

Vegetarische Ernährung bei Schwangeren

Nora Moltrecht

Vegetarische Ernährung liegt im Trend. 5,3 Millionen Menschen in Deutschland bezeichnen sich selbst als Vegetarier oder verzichten weitgehend auf Fleisch (1). Vegetarierinnen möchten sich meist auch in der Schwangerschaft fleischlos ernähren. Doch kann eine vegetarische Ernährung den Nährstoffbedarf decken? Sind Supplemente notwendig? Und wenn ja, welche?

Mit einer ausgewogenen ovo-lakto-vegetarischen Ernährung, die neben Gemüse, Obst, Vollkornprodukten auch Milch(produkte) und Eier enthält, kann der Bedarf an den meisten Nährstoffen auch in der Schwangerschaft gedeckt werden. Zusätzlich sollten Vegetarierinnen in der Schwangerschaft – genauso wie alle anderen Schwangeren auch – in den ersten drei Monaten täglich 400 µg Folsäure und während der gesamten Schwangerschaft täglich 100 (bis 150) µg Jod ergänzen. Ebenfalls empfehlenswert ist die Einnahme von 200 mg DHA (Docosahexaensäure), wenn nicht regelmäßig Fisch gegessen wird (was manche Vegetarierinnen durchaus tun). Ob weitere Supplemente, wie z. B. Eisen, notwendig sind, ist im Einzelfall im Rahmen einer medizinischen Beratung und gegebenenfalls entsprechenden Blutuntersuchung zu klären. Bei einer rein pflanzlichen – der veganen – Ernährung ist eine ausreichende Nährstoffversorgung in der Schwangerschaft nicht möglich. Veganerinnen, die ihre Ernährung in der Schwangerschaft nicht verändern möchten, brauchen eine ausführliche Beratung und sollten Mikronährstoffsupplemente zu sich nehmen.

Ausgewogen essen, Lebensmittel gezielt auswählen

Schwangere Frauen müssen nicht das Doppelte essen, um sich und ihr Kind gut zu versorgen. Es kommt vielmehr

auf eine gute Auswahl der Lebensmittel an. Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte sind besonders erwünscht, denn der Bedarf an vielen Vitaminen und Mineralstoffen nimmt stark zu. Bei Folat, Jod und Eisen wird vom ersten Tag der Schwangerschaft an empfohlen, mehr aufzunehmen, bei anderen Vitaminen und Mineralstoffen steigt die empfohlene Zufuhrmenge ab dem vierten Monat (2). Pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, aber auch fettarme Milch und Milchprodukte sowie Eier zählen zu Lebensmitteln mit einer hohen Nährstoffdichte. Dagegen ist die Nährstoffdichte gering bei Snacks und Süßigkeiten, die reichlich Zucker und/oder Fett enthalten.

Ausreichend Eiweiß

Fettarme Milch und Milchprodukte sowie Eier, aber auch pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Brot, Getreideflocken, Kartoffeln und Nüsse liefern nennenswerte Mengen an Eiweiß. Manche Eiweiße in einer ovo-lakto-vegetarischen Ernährung ergänzen sich sogar besonders gut. Eine hohe Eiweißqualität haben beispielsweise Kombinationen von Getreide und Milch wie in einem Müsli, von Kartoffeln und Milch(produkten) oder Ei wie in einem Auflauf oder von Getreide und Hülsenfrüchten, wie bei Linsen und Spätzle (3). Eine ausreichende Eiweißversorgung ist daher in einer ovo-lakto-vegetarischen Er-

nährung in der Regel unproblematisch (4). Drei Portionen Milch und Milchprodukte sollten es pro Tag sein. Hülsenfrüchte, wie Linsen, Bohnen oder Soja in Form von Tofu, sollten mindestens zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen (5).

Eisenversorgung abklären

Eisen ist wichtig für die Sauerstoffversorgung von Mutter und Kind. Ein Mangel erhöht das Risiko für eine Anämie und damit für Schwangerschaftskomplikationen und Fehlerkrankungen beim Kind. Das Risiko für eine unzureichende Eisenversorgung ist bei Vegetarierinnen erhöht (6, 7). Pflanzliche Lebensmittel wie Vollkorngetreideprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüsearten wie Erbsen oder Spinat

Anzeige



Gesundheitsinformationen von „Gesund ins Leben“

Das Netzwerk Gesund ins Leben, dem auch der Berufsverband der Frauenärzte angehört, hat sich zum Ziel gesetzt, Familien und Fachkräften einheitliche, verständliche und leicht umsetzbare Emp-

fehlungen zur Ernährung und Allergievorbereitung von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter zur Verfügung zu stellen. In der Rubrik „Nachgefragt“, in der auch dieser Beitrag nach-

zulesen ist, möchte das Netzwerk Irrtümern auf den Grund gehen und altes Wissen neu erklären (abrufbar unter: www.gesundinsleben.de/fuer-fachkraefte/nachgefragt/).

enthalten zwar höhere Mengen an Eisen. Im Gegensatz zu dem gut verfügbaren sogenannten Häm-Eisen aus Fleisch und Fisch wird es allerdings nur zu 3 bis 8 Prozent verwertet. Vitamin C und organische Säuren können die Aufnahme von Eisen fördern und Kombinationen wie ein Glas Orangensaft zu Vollkornbrot, Beeren im Haferflockenmüsli oder Paprikaschoten im Linsensalat werden daher empfohlen (8). Trotzdem sollte der Eisenstatus regelmäßig vom Arzt überprüft werden. Blutuntersuchungen und die Anamnese zeigen, ob ein Supplement notwendig ist. Eigenmächtig sollten schwangere Frauen keine Eisenpräparate einnehmen.

DHA-Supplement bei Verzicht auf Fisch

Die langkettige Omega-3-Fettsäure DHA ist für die normale Entwicklung, vor allem von Gehirn und Sehfunktion, wichtig. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Schwangeren und Stillenden im Durchschnitt mindestens 200 mg DHA pro Tag zuzuführen (2). Diese Fettsäure kommt vor allem in fettreichen Meeresfischen vor. Pflanzliche Lebensmittel wie Rapsöl, Leinöl oder Walnüsse enthalten die kürzerkettige Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure. Aus ihr kann der Körper zwar DHA bilden, doch die Umwandlungsrate ist sehr begrenzt. Wer in der Schwangerschaft nicht regelmäßig Fisch verzehrt, sollte deshalb Supplemente mit der Omega-3-Fettsäure DHA zu sich nehmen. Präparate aus Fischöl, Krillöl oder aus mari-

nen Mikroalgen stehen zur Verfügung.

Rein pflanzliche Ernährung führt zu Nährstoffdefiziten

Mit einer rein pflanzlichen Ernährung ist die Zufuhr von ausreichend Energie, Eiweiß, langkettigen Omega-3-Fettsäuren, Eisen, Kalzium, Jod, Zink, Vitamin B₂, Vitamin B₁₂ und Vitamin D in der Schwangerschaft kritisch. Eine vegane Ernährung birgt daher hohe gesundheitliche Risiken für das Kind und die werdende Mutter. Eine nach mehrjähriger veganer Ernährung aufgetretene Vitamin-B₁₂-Unterversorgung kann während der Schwangerschaft zu schwerer und dauerhafter Schädigung des kindlichen Nervensystems führen (9–11). Möchte eine Veganerin auch in der Schwangerschaft ihre Ernährung beibehalten, so sind eine engmaschige Ernährungsberatung und ärztliche Kontrollen sowie die Einnahme von Nährstoffsupplementen notwendig. Diese sollte in Absprache mit dem Frauenarzt erfolgen.

Fortbildungen zur Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft, in der auch die vegetarische und vegane Ernährungsweise behandelt wird, bietet das Netzwerk Gesund ins Leben an. Informationen und Termine finden Sie unter www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkraefte/fortbildungen/schwangerschaft

Literatur

1. statista: Anzahl der Personen in Deutschland, die sich selbst als Vegetarier ein-

ordnen oder als Leute, die weitgehend auf Fleisch verzichten, von 2012 bis 2015 (in Millionen) In.; 2015.

2. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 2. Aufl., 1. Ausg. Bonn 2015.
3. Dickau K, Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Die Nährstoffe. Bausteine für Ihre Gesundheit. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 2011: 84.
4. Koletzko B et al.: Ernährung in der Schwangerschaft – Handlungsempfehlungen des Netzwerks „Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie“. Dtsch Med Wochenschr 2012; 137(25-26): 1366-72.
5. aid infodienst (Hrsg.): Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft. Referentienhandbuch zur Multiplikatorenfortbildung. Bonn 2014.
6. Wada L, King JC: Trace element nutrition during pregnancy. Clin Obstet Gynecol 1994; 37(3): 574-86.
7. Wagener IE et al.: Prävalenz und Risikofaktoren für Eisenmangel bei jungen Müttern. Gesundheitswesen 2000; 62(3): 176-8.
8. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung: D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Neustadt an der Weinstraße, 1. Auflage, 4. korrigierter Nachdruck. Umschau/Braus, Frankfurt am Main 2012.
9. Dror DK, Allen LH: Effect of vitamin B12 deficiency on neurodevelopment in infants: current knowledge and possible mechanisms. Nutr Rev 2008; 66(5): 250-5.
10. Honzik T et al.: Clinical presentation and metabolic consequences in 40 breastfed infants with nutritional vitamin B12 deficiency – what have we learned? Eur J Paediatr Neurol 2010; 14(6): 488-95.
11. von Schenck U, Bender-Gotze C, Koletzko B: Persistence of neurological damage induced by dietary vitamin B-12 deficiency in infancy. Arch Dis Child 1997; 77(2): 137-9.

Korrespondenzadresse

Nora Moltrecht
Geschäftsstelle:
Gesund ins Leben –
Netzwerk Junge Familie
aid infodienst
Ernährung, Landwirtschaft,
Verbraucherschutz e. V.
Heilsbachstraße 16
53123 Bonn
n.moltrecht@aid-mail.de
www.gesund-ins-leben.de