



Vitamin D in der Schwangerschaft: So wichtig ist es für Mutter und Kind

31.01.2012

Ein schwaches Immunsystem in der Schwangerschaft? Viele Frauen kennen dieses Problem.

Der Körper wird schwach, weil er seine Kräfte für das heranwachsende Baby benötigt. Ein gesunder Vitamin D-Spiegel bewirkt hier nahezu Wunder. Aber nicht nur hinsichtlich des Immunsystems der werdenden Mutter, ist ein ausgeglichener Vitamin D-Spiegel Gold wert. Gerade in der Schwangerschaft wird Vitamin D, das vor allem durch die UVB-Strahlen der Sonne in unserer Haut gebildet wird, benötigt. Der Körper benötigt es um das Kalzium aus der Nahrung verwerten zu können, das für die gesunden Knochen und Zähne der Mutter und des Babys benötigt wird. Zugleich stärkt es die Abwehrkräfte der Mutter. Neue Studien bestätigen sogar eine positive Wirkung auf Herz und Gefäße. Damit wird das Risiko für das Neugeborene, an Diabetes oder Multiples Sklerose zu erkranken, deutlich verringert. Zudem wird das Zellwachstum des Babys unterstützt. Dies zeigten Studienergebnisse des British Journal of Nutrition aus dem Jahre 2010.

Aber wie viel Vitamin D benötigt eine Mutter in der Schwangerschaft?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, genannt DGE, setzt für den normalen Erwachsenen eine Dosis von fünf Nanogramm Vitamin D pro Tag an. Kindern, Schwangeren und Senioren wird zu 10 Nanogramm pro Tag geraten. Dennoch sollte, sofern der Vitamin D Spiegel durch Nahrungsergänzung aufgestockt wird, unbedingt Rücksprache mit dem Arzt gehalten werden, der auch den Vitamin D-Spiegel regelmäßig kontrollieren sollte. Eine Überdosierung an Vitamin D durch Nahrungsergänzungsmittel kann nämlich negative Folgen, wie beispielsweise eine Kalziumübersversorgung, haben. Dieses sogenannte "Hypercalcämie-Syndrom" kann zu schweren Organstörungen mit folgenden Erscheinungen führen: Herzrhythmusstörungen, häufiges Wasserlassen und Durst, Übelkeit und Erbrechen, Nierensteine und Nierenverkalkung (Kalzium-Ablagerungen in der Niere und den Gefäßen).

Gibt es eine alternative Versorgung mit Vitamin D für werdende Mütter?

Das Vitamin D, auch bezeichnet als "Sonnenschein-Vitamin", ist genau genommen kein richtiges Vitamin. Es ist eine Hormon-Vorstufe, die in unserem Körper lediglich durch die Einwirkung von UVB-Strahlen gebildet werden kann. Auch über die Nahrung kann unser Körper Vitamin D erhalten, allerdings deckt unsere Nahrung nur etwa 10-20% unseres täglichen Bedarfs an Vitamin D.

Somit ist der wichtigste Lieferant für natürliches Vitamin D die Sonne. Anders als es bei Nahrungsergänzungsmitteln der Fall ist, kann durch das natürliche, von der Sonne in unserem Körper gebildete Vitamin D, keine Überdosierung stattfinden. Unser Körper selbst, stellt eine Vorstufe von Vitamin D zur Verfügung, die erst durch die UVB Strahlen der Sonne, zu richtigem Vitamin D umgewandelt wird. Damit kann unser Körper, anders als bei Nahrungsergänzungsmitteln, die Vitamin D-Produktion einstellen.



Dennoch sollten vor allem Schwangere, in Bezug auf Sonnenbäder, ein paar Dinge beachten:

- Generell sollte zuerst ausprobiert werden, ob die werdende Mutter in der Schwangerschaft Sonne überhaupt verträgt. Viele Schwangere neigen zu empfindlicher Haut oder gar zu Pigmentstörungen.
- Gerade im Sommer besteht die Möglichkeit, sehr schnell, viel Vitamin D zu "tanken". Allerdings sollte man dabei nicht den Sonnenschutz aus den Augen verlieren. Jeder Hauttyp hat einen eigenen Lichtschutzfaktor quasi "vorinstalliert". Diesen sollten werdende Mütter erst ausnutzen, bevor sie Sonnencreme benutzen. Sonnencreme blockt nämlich die UVB-Strahlen der Sonne ab. Somit kann im Körper kein natürliches Vitamin D gebildet werden.
- Im Winter, also in der Zeit von Oktober bis März, ist die natürliche Sonne zu schwach um in unserem Körper Vitamin D bilden zu können. Vor allem in dieser Zeit, stellt das Solarium eine echte Alternative dar. Ein Solarium bietet den Vorteil dosierter UVA- und UVB-Strahlung. Somit kann das Risiko auf einen Sonnenbrand minimiert werden.
- Trotzdem sollten werdende Mütter auf Vitamin D-reiche und gesunde Ernährung in der Schwangerschaft nicht verzichten. Vor allem fetter Fisch, Eier und Milch sind die Lieferanten Nr.1.

Bundesfachverband Besonnung - Licht ist Leben

Geschäftsstelle

Talblick 24

77960 Seelbach

0 78 23/ 96 29 14

info@bundesfachverband-besonnung.de

<http://www.bundesfachverband-besonnung.de>

Pressekontakt

aUF dEN pUNKT & jUNG

Janine Jung

Schumacherstr. 2

63165 Mühlheim

0177/9319205

aufdenpunkt@janine-jung.de

jung@bundesfachverband-besonnung.de