Nahrungsergänzungsmittel:

Das Wichtigste in Kürze:

- In der Schwangerschaft steigt der Bedarf an vielen Nährstoffen. Durch eine bewusste Auswahl von Lebensmitteln aus allen Lebensmittelgruppen können Schwangere alle Nährstoffe - mit Ausnahme von Jod und Folsäure - in ausreichender Menge aufnehmen.
- Schwangeren wird empfohlen, pro Tag 400 Mikrogramm Folsäure und 100 bis 150 Mikrogramm Jod in Form eines Nahrungsergänzungsmittels einzunehmen.
- Auch Frauen, die schwanger werden wollen oder könnten, sollten zusätzlich zu einer folatreichen Ernährung 400 Mikrogramm Folsäure pro Tag einnehmen, damit sich das Ungeborene optimal entwickeln kann.
- Die generelle Einnahme eines Eisenpräparats oder anderer Nährstoffe ist dagegen für Schwangere nicht empfehlenswert.
- Vegan lebende Schwangere benötigen unbedingt eine gezielte Nahrungsergänzung. Das gilt unter Umständen auch für Frauen, die sich vegetarisch ernähren.
- Die meisten im Handel erhältlichen Nahrungsergänzungsmittel oder Spezial-Lebensmittel für Schwangere enthalten über Jod und Folsäure hinaus noch weitere, teils unnötige oder deutlich zu hoch dosierte Nährstoffe.

Zufuhrempfehlungen (Referenzwerte) pro Tag nach DGE

	Frauen im gebärfähigen Alter	schwangere Frauen	stillende Frauen
Folat (Folsäure)	300 Mikrogramm	550 Mikrogramm	450 Mikrogramm
Jod	200 Mikrogramm	230 Mikrogramm	260 Mikrogramm
Eisen	16 Milligramm	27 Milligramm	16 Milligramm
Vitamin B12	4 Mikrogramm	4,5 Mikrogramm	5,5 Mikrogramm
Omega-3-Fettsäuren (DHA*)	> 200 Milligramm	> 200 Milligramm	> 200 Milligramm

Quellen: DGE (2023) und Netzwerk gesund ins Leben. *DHA: Docosahexaensäure

Welche Nährstoffe sollten supplementiert werden?

	bei Kinderwunsch	Schwangere	Stillende
Folsäure	400 Mikrogramm	400 Mikrogramm bei ungeplanter Schwangerschaft während des ersten Drittels: 800 Mikrogramm	keine Empfehlung zur vorbeugenden Supplementierung
Jod	keine Empfehlung zur vorbeugenden Supplementierung	100 bis 150 Mikrogramm	100 Mikrogramm
Eisen	nur bei nachgewiesenem Mangel	nur bei nachgewiesenem Mangel	nur bei nachgewiesenem Mangel
Omega-3-Fettsäuren (DHA*)	keine Empfehlung zur vorbeugenden Supplementierung	bei Verzicht auf Fisch-Verzehr (eine Portion fettreicher Seefisch pro Woche) 200 mg DHA*	bei Verzicht auf Fisch-Verzehr (eine Portion fettreicher Seefisch pro Woche) 200 mg DHA*
Cholin	keine Empfehlung zur vorbeugenden Supplementierung	keine Empfehlung zur vorbeugenden Supplementierung	keine Empfehlung zur vorbeugenden Supplementierung

Veganerinnen sollten zusätzlich in allen Lebensphasen Vitamin B12 supplementieren. Die DGE schätzt den täglichen Vitamin-B12-Bedarf auf 4 Mikrogramm, bei Schwangeren auf 4,5 Mikrogramm, bei Stillenden auf 5,5 Mikrogramm.

Quellen: DGE, BfR und Netzwerk Gesund ins Leben. * DHA: Docosahexaensäure

> Pauschal empfohlen wird Schwangeren nur die Supplementation von Folsäure (400 Mikrogramm pro Tag) und Jod (100 bis 150 Mikrogramm pro Tag), da hier eine ausreichende Zufuhr über die normale Ernährung kaum oder nicht möglich ist.

Veganerinnen sollten nicht nur Jod und Folsäure, sondern auch zusätzliche Mikronährstoffsupplemente (insbesondere Vitamin B12) einnehmen. Die Versorgung mit kritischen Nährstoffen wie Vitamin B12 und Eisen soll regelmäßig ärztlich geprüft und – mit Hilfe einer qualifizierten Ernährungsberatung – über eine individuell abgestimmte Ernährung und Supplemente umgesetzt werden.

Schon bei Kinderwunsch wird Veganerinnen eine solche Ernährungsberatung empfohlen, um noch vor der Empfängnis eventuelle Nährstoffmängel zu beheben – so die Empfehlung des Netzwerks Gesund ins Leben.

https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/jod-folsaeure-eisen-welche-nahrungsergaenzungen-brauchen-schwangere-13324