

## Folsäure und Ernährung bei Kinderwunsch

**Hannover** - Wenn eine Frau zum ersten Mal ein Kind erwartet, hat sie in der Regel viele Fragen rund um die Schwangerschaft und die bevorstehende Geburt. Nicht nur in Frauenarztpraxen und in der Geburtshilfe, sondern auch in der Apotheke erhalten werdende Eltern und junge Familien Rat und Unterstützung, erklärt die Apothekerkammer Niedersachsen. Eine optimale Betreuung beginnt bereits vor der Schwangerschaft.

### **Folsäure bereits vor der Schwangerschaft**

Bei Kinderwunsch lohnt es sich, auf eine gesunde Ernährung mit frischen, ballaststoffreichen Lebensmitteln zu achten und den Konsum von Genussmitteln einzuschränken. Denn nach dem Absetzen der Verhütungsmittel kann eine Schwangerschaft sofort eintreten, auch wenn es bei manchen Paaren länger dauert, bis sich der Kindersegen einstellt. Außerdem benötigt der Embryo bereits in den ersten Wochen der Schwangerschaft Folsäure, ein Vitamin, das für die Entwicklung des Rückenmarkkanals wichtig ist. Da eine Schwangerschaft oft erst bemerkt wird, wenn die ersten Wochen bereits um sind, ist es sinnvoll, mit der Einnahme von Folsäure zu beginnen, sobald eine Schwangerschaft angestrebt wird. Präparate mit Folsäure sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

### **Ernährung in der Schwangerschaft**

Wenn ein Kind im Bauch der Mutter heranwächst, hat es einen erhöhten Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen, insbesondere Jod, und Omega-3-Fettsäuren. Vitamin D produziert der menschliche Körper unter dem Einfluss von Sonnenlicht selbst, aber im Verlauf der Schwangerschaft ist es sinnvoll, den Organismus in Absprache mit der behandelnden Ärztin oder dem Arzt mit zusätzlichem Vitamin D aus der Apotheke zu versorgen.

Fisch ist für Schwangere wichtig, da er Vitamin B12, Jod und lebenswichtige Omega-3-Fettsäuren enthält. Kalzium dient nicht nur dem Knochenaufbau des ungeborenen Kindes, sondern auch dem Erhalt der Knochenmasse der Mutter. Kalzium ist zum Beispiel in Milch und Milchprodukten, Brokkoli und Rucola enthalten. Schwangere können zudem ein Mineralwasser mit hohem Kalziumgehalt trinken oder den Mineralstoff durch Brausetabletten zu sich nehmen. Deutschland gilt als Jodmangelgebiet. Bei ärztlich festgestelltem Bedarf können Kombipräparate mit Jod eingenommen werden. Diese enthalten bereits die für Schwangere empfohlene Dosierung des Mineralstoffs. Vor allem wenn bereits eine Schilddrüsenerkrankung besteht, sollten Schwangere mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt über ihre Jodversorgung sprechen.

### **Magnesium besonders in der Spätphase der Schwangerschaft**

Sporttreibende wissen, dass ein ausgeglichener Magnesiumhaushalt im Körper Wadenkrämpfen vorbeugen kann. Beim Schwitzen verliert der Körper unter anderem wichtige Salze wie Magnesium. In der Schwangerschaft steigt der Bedarf an diesem Mineralstoff leicht an. Er kann über die Ernährung mit Bananen und Himbeeren, grünem Gemüse sowie Karotten und Kartoffeln, Vollkornprodukten wie Brot, Haferflocken und Müsli sowie über Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen und Linsen gedeckt werden. Hierbei sollten werdende Mütter besonders auf die Küchenhygiene achten und Obst und Gemüse ausreichend abwaschen. Andernfalls besteht zum Beispiel die Gefahr einer Infektion mit Toxoplasmose.

## **Bei einer besonderen Ernährungsweise**

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung, die einen erhöhten Bedarf berücksichtigt, ist vor und während der Schwangerschaft und in der Stillzeit wichtig. Viele Frauen verzichten auf Fleisch, Fisch, Milchprodukte oder andere Lebensmittel. Manche haben Unverträglichkeiten oder Allergien, andere möchten sich einfach vegetarisch oder vegan ernähren. Eine Blutuntersuchung kann über bestimmte Defizite in der Ernährung Aufschluss geben. Mit einer Beratung in der Apotheke oder einer individuellen Ernährungsberatung lässt sich sicherstellen, dass der Nährstoffbedarf trotzdem gedeckt ist. Für die verschiedenen Phasen der Schwangerschaft kann das Team in der Apotheke Kombipräparate empfehlen.

## **Akute Infekte während der Schwangerschaft**

Tritt während der Schwangerschaft ein akuter Infekt wie eine Erkältung auf, stellt sich für die werdende Mutter die Frage, welche Medikamente sie überhaupt einnehmen darf. Viele pflanzliche Arzneimittel aus der Apotheke sind auch für Schwangere geeignet. Zum Beispiel helfen Extrakte aus Thymian oder Efeu in Hustensaft oder -tropfen gegen Hustensymptome. Um die Nase zu befreien, eignen sich Nasensprays mit Kochsalzlösung. Eine höher konzentrierte Kochsalzlösung wirkt auch abschwellend. Nasensprays mit den abschwellenden Wirkstoffen Xylometazolin oder Oxymetazolin können während der Schwangerschaft kurzzeitig angewendet werden. Gegen Fieber und Schmerzen hilft Paracetamol in der richtigen Dosierung. Der Wirkstoff Acetylsalicylsäure (ASS) sollte dagegen im letzten Drittel der Schwangerschaft vermieden werden.

Ein Magen-Darm-Infekt mit Durchfall stellt in der Regel auch während der Schwangerschaft kein Risiko dar, solange der Elektrolyt-Haushalt ausgeglichen bleibt. Dazu sollte die Erkrankte viel trinken, möglichst Mineralwasser. Unterstützend wirken auch Elektrolyt-Präparate aus der Apotheke.

Der Apothekerkammer Niedersachsen gehören über 8.200 Mitglieder an. Die Apothekerin und der Apotheker sind fachlich unabhängige Heilberufler:innen. Der Gesetzgeber hat den selbstständigen Apotheker:innen die sichere und flächendeckende Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln übertragen. Der Beruf erfordert ein vierjähriges Pharmaziestudium an einer Universität und ein praktisches Jahr. Dabei erwerben die Studierenden Kenntnisse in pharmazeutischer Chemie und Biologie, Technologie, Pharmakologie, Toxikologie und Klinische Pharmazie. Nach dem Staatsexamen erhalten die Apotheker:innen eine Approbation. Nur mit dieser staatlichen Zulassung können sie eine öffentliche Apotheke führen. Als Spezialist:innen für Gesundheit und Prävention beraten die Apotheker:innen die zur Ausübung der Heilkunde berechtigten Personen kompetent und unabhängig über Arzneimittel und apothekenpflichtige Medizinprodukte. Apotheker:innen begleiten Patient:innen fachlich, unterstützen menschlich und helfen so, die Therapie im Alltag umzusetzen.