

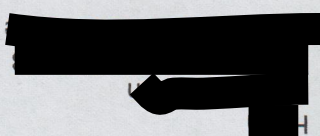
Vitalstoffe 4

2018

Das Magazin für Mikronährstoffe und deren Wirkungen



BK nutri network



BK nutri network - Altenfurter Str. 61 - 90475 Nürnberg -
Germany ZfZ 89858; PVSt, Deutsche Post AG Entgelt bezahlt

Titel: Kurkuma

Probiotika

Vitamin K 2

Antioxidantien

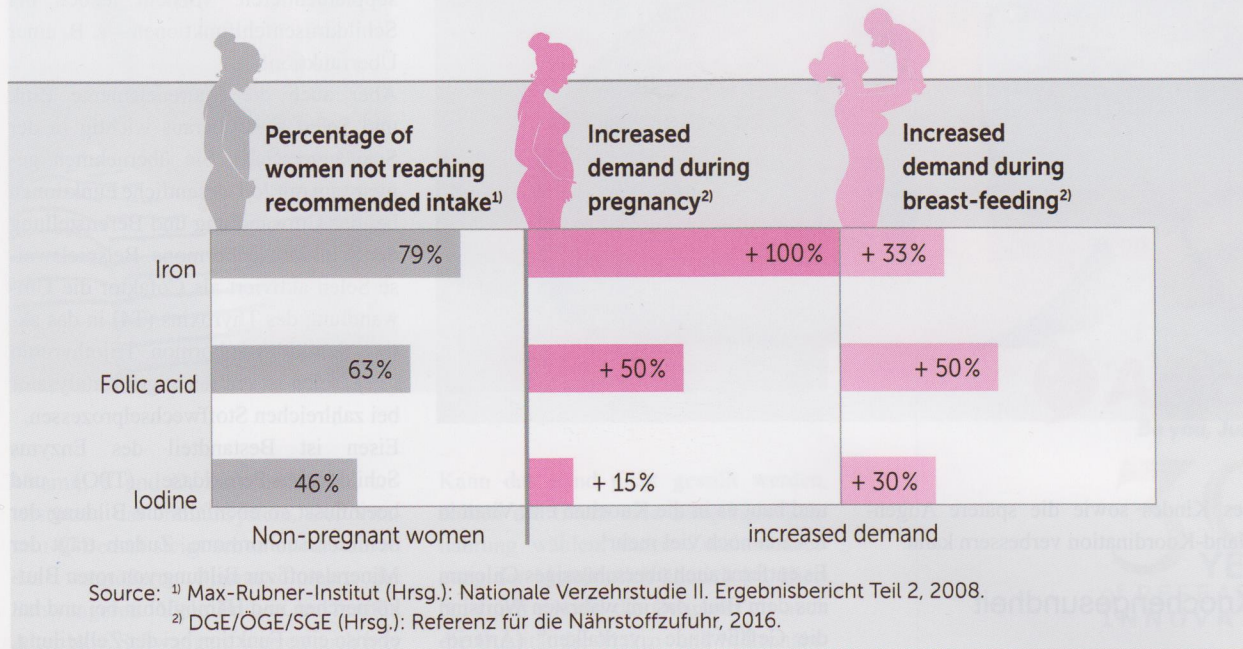
Gewichtskontrolle

Knochen und Gelenke

Gehirnfunktion

Sabine Hildebrandt

Gesundheitsprävention – vom ersten Tag an



Mehrbedarf bei schwangeren und stillenden Müttern im Vergleich zur IST-Versorgung in der D-A-CH-Region.

„Du musst jetzt für zwei essen!“ Dieser Rat von Verwandten und Freunden ist leider falsch, denn der Energiebedarf der werdenden Mutter steigert sich erst ab dem vierten Schwangerschaftsmonat geringfügig – lediglich um ca. 255 kcal (Kilokalorien) pro Tag. Dieser Mehrbedarf ist aber mit nur wenigen gesunden Lebensmitteln schnell gedeckt. Bei Mikronährstoffen darf’s hingegen ein bisschen mehr sein, denn der Bedarf an vielen Vitalstoffen ist in dieser sensiblen Zeit sowie in der Stillzeit erhöht. Es zählt: Die Mutter sollte mehr auf die Qualität der Lebensmittel statt auf deren Quantität Wert legen!

Die ersten 1.000 Tage im Leben eines Kindes sind die wichtigsten, denn sie sind wegweisend für seine spätere gesundheitliche Entwicklung. Die ersten 1.000 Tage beschreiben das Zeitintervall zwischen der Empfängnis bis zum Alter von zwei Jahren. In dieser Periode hat die Ernährung mit ihren Makro- und Mikronährstoffen eine prägende Wirkung, indem sie die Basis für das gesam-

te Leben schafft. Diese frühe Prägung kann vor chronischen Erkrankungen wie Asthma, Adipositas und Diabetes im Kindes- und Erwachsenenalter schützen, aber ihnen auch schon Vorschub leisten. Eine einmalige Chance für die werdende Mutter: Sie sollte ihr Ungeborenes schon pränatal ab dem ersten Tag der Schwangerschaft optimal mitversorgen.

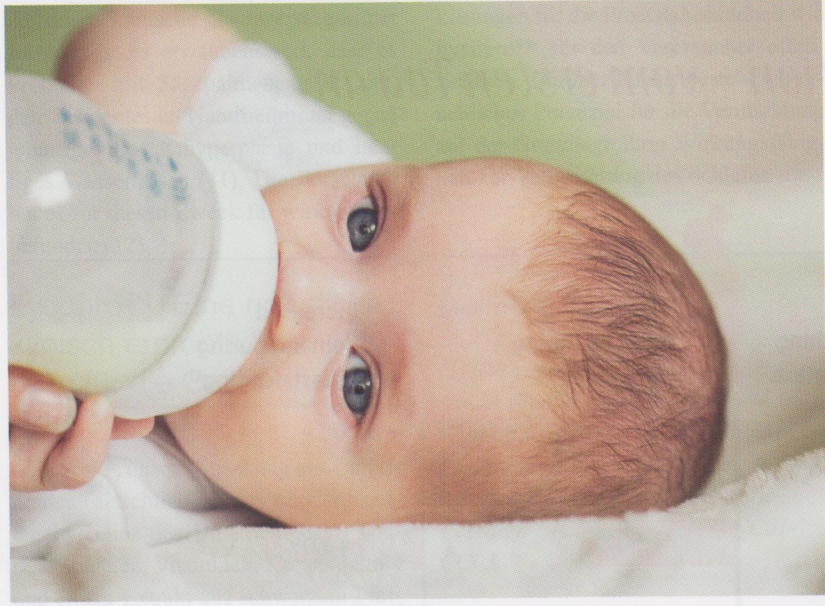
Prävention von Fehlbildungen durch Folsäure

Die entscheidende Zeitspanne für den Verschluss des Neuralrohrs liegt zwischen dem 22. und 28. Tag. Genau dann beginnt die Organentstehung im Bereich des zentralen Nervensystems. Zu diesem Zeitpunkt ist der Mutter häufig die Schwangerschaft gar nicht bekannt, so dass die Folsäure-Gabe immer präkonzeptionell acht bis zwölf Wochen vor der erhofften Schwangerschaft beginnen sollte. 400 µg pro Tag sind nach aktueller Studienlage die optimale Konzentration für eine Substitution.

Aber auch im weiteren Verlauf der Schwangerschaft ist das B-Vitamin von großer Bedeutung – im Hinblick auf die Zellteilung und die normale Blutbildung (Folsäure ist am Aufbau des Hämoglobins beteiligt). Folsäure trägt darüber hinaus zum Wachstum des mütterlichen Gewebes bei. Auch das Risiko für Herzfehler und eine Lippen-Gaumen-Spalte sinkt durch eine konsequente Folsäure-Supplementation.

Entwicklung des Gehirns und der Augen

Die mütterliche Aufnahme der Omega-3-Fettsäure DHA (Docosahexaensäure) trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns und der Augen bzw. des Sehvermögens beim Fötus und gestillten Säugling bei. Grund: DHA ist für den Aufbau von Zellmembranen – vor allem im Gehirn und in den Augen – verantwortlich. Untersuchungen zeigten, dass eine DHA-Substitution in der Schwangerschaft die kognitive wie motorische Entwicklung



des Kindes sowie die spätere Augen-Hand-Koordination verbessern kann.

Knochengesundheit

Der Mineralstoff Calcium sowie die fettlöslichen Vitamine D und K tragen zum Aufbau der Knochen und dem Erhalt der fetalen und mütterlichen Knochenmasse bei. Calcium wird mithilfe von Vitamin D aus dem Darm resorbiert und steht dann zur Knochenmineralisierung zur Verfügung. Somit ist die Kombination mit dem Vitamin sinnvoll. Auch in der Stillzeit ist Calcium wichtig, um die in der Schwangerschaft bei der Mutter reduzierte Knochendichte wieder auszugleichen.

Ein hoher Prozentsatz der Frauen im fertilen Alter ist Vitamin-D-unterversorgt. Dies hat sicher zum einen mit dem mangelnden Vorkommen in Lebensmitteln zu tun (deckt nur etwa 20% des Bedarfs). Etwa 80% der benötigten Versorgung müssen endogen in der Haut unter Einfluss von Sonnenlicht (UVB-Strahlung) gebildet werden. Generell ist die dunkle Winterzeit daher verantwortlich für den Vitamin-D-Mangel großer Bevölkerungsteile.

Vitamin K wird in der Literatur häufig als das „vergessene Vitamin“ bezeichnet – und dies zu Recht. Das fettlösliche Vitamin aktiviert ein Knochenaufbau-Protein: Osteocalcin. Dieses bindet Calcium

und baut es in die Knochen ein. Vitamin K kann noch viel mehr!

Es entfernt auch überschüssiges Calcium aus dem Blut, das im wahrsten Wortsinn die Gefäßwände „verkalken“ (Arteriosklerose) oder sich in Form von Nierensteinen absetzen kann. Vitamin K sorgt so dafür, dass das Calcium für die Knochenbildung zur Verfügung steht. Sicher profitiert auch die Zahngesundheit der Mutter von dem Mikronährstoff-Trio aus Calcium, Vitamin D und K!

Der Stoffwechsel im Aufbau

Das ungeborene Kind benötigt etwa ab der zwölften Schwangerschaftswoche Jod für die eigene Schilddrüse und die Gehirnentwicklung. Schilddrüsenhor-

mone sind unabdinglich für die Entwicklung fetaler Hirnstrukturen und Nervenbahnen. Schwangere sollten neben Jodsalz auch in Form eines Nahrungsergänzungsmittels das Spurenelement supplementieren. Vorsicht jedoch bei Schilddrüsenfehlfunktionen – z. B. einer Überfunktion!

Aber auch die Spurenelemente Zink und Selen sind überaus wichtig in der Schwangerschaft. Sie übernehmen gemeinsam mit Jod wesentliche Funktionen bei der Umwandlung und Bereitstellung der Schilddrüsenhormone. Beispielsweise Selen aktiviert als Cofaktor die Umwandlung des Thyroxins (T4) in das aktive Schilddrüsenhormon Trijothyronin (T3). Selen ist ein wichtiger Katalysator bei zahlreichen Stoffwechselprozessen. Eisen ist Bestandteil des Enzyms Schilddrüsen-Peroxidase (TPO) und beeinflusst so ebenfalls die Bildung der Schilddrüsenhormone. Zudem trägt der Mineralstoff zur Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei und hat ebenso eine Funktion bei der Zellteilung. Der Eisenbedarf steigt schon aufgrund des größeren Blutvolumens der Mutter. Ab der zweiten Schwangerschaftshälfte bildet der Fötus zunehmend selbst Hämoglobin. Ein großer Anteil an Frauen im fertilen Alter ist mit Eisen unterversorgt.

B-Vitamine werden für den Energiestoffwechsel gebraucht. In der Schwangerschaft und Stillzeit ist der Bedarf an B-Vitaminen erhöht. Sie werden im Stoffwechsel als sogenannte Coenzyme benötigt, welche wiederum Bestandteile vieler Enzyme sind.

BREASTFEEDING FACTS

Breast milk has over 300 more ingredients than formula.¹⁾

Breastfeeding provides babies with the perfect nutrition cocktail they need for healthy growth and brain development.

The mother needs an extra 400 kcal a day with greater quantities of micronutrients.

¹⁾ Source: drmomma.org, SternVitamin



Vitamin C und D, Zink und Selen unterstützen das Immunsystem. Der Vitamin-C-Bedarf steigt schon alleine durch das vergrößerte Plasmavolumen der Schwangeren. Viele Frauen im fertilen Alter bzw. Schwangere weisen auch hier einen unzureichenden Versorgungsstatus auf.

Kann das Kind nicht gestillt werden, sollten die Eltern eine Säuglingsmilchnahrung wählen, deren Zusammensetzung der Muttermilch ähnlich ist. Hierbei spielt sowohl die Quantität als auch die Qualität der Makro- und Mikronährstoffe eine Rolle.

Das Beste fürs Baby postnatal: Muttermilch

Muttermilch bietet nicht nur den besten Schutz vor Infekten (z. B. Mittelohrentzündung, Magen-Darm-Infekte). Studien zeigen: Auch langfristig senkt Stillen das Risiko für Übergewicht, Diabetes und Allergien und fördert die kognitive Entwicklung. Diese gesundheitlichen Effekte sind auf die einzigartige Zusammensetzung der Muttermilch mit all ihren Makro- und Mikronährstoffen zurückzuführen. Für diesen ganz besonderen Cocktail steigt in der Stillphase der Kalorienbedarf um weitere 400 kcal.

Eine gesteigerte Zufuhr an vielen Mikronährstoffen ist ebenfalls notwendig. Mangelt es an diesen Stoffen in der Ernährung, geht es an die mütterlichen Reserven. Eine gezielte Nahrungsergänzung der Mutter in der Stillzeit deckt nicht nur den erhöhten Bedarf, sondern fördert auch die Regeneration ihrer Stoffwechselfunktionen und liefert der häufig erschöpften frischgebackenen Mutter neue Energie.



Autorin:

Dr. Sabine Hildebrandt,
Head of Research & Development
bei SternVitamin

Abbildungen © SternVitamin