

→ GUT ZU WISSEN

Vegetarische Ernährung in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft benötigt der Körper mehr Nährstoffe. Welche das sind und ob eine vegetarische Ernährung für diese Zeit empfehlenswert ist, erklärt unser Experte Dr. Markus Keller.



Damit die werdende Mutter und das heranwachsende Baby optimal mit allen Nährstoffen versorgt sind, sollten viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Nüsse auf dem vegetarischen Speiseplan stehen.

1 Ist eine vegetarische Ernährung während der Schwangerschaft empfehlenswert?

Eine lakto-(ovo-)vegetarische Ernährung ist auch für die Schwangerschaft geeignet und vorteilhaft. Ab dem vierten Schwangerschaftsmonat steigt der Bedarf einiger Nährstoffe, aber dieser lässt sich mit vegetarischer Ernährung teilweise sogar besser decken als durch Mischkost. Schwangere Vegetarierinnen sollten ebenso wie Mischköstlerinnen ihre Nährstoffversorgung im Blut regelmäßig überprüfen lassen und bei einem diagnostizierten Mangel Nahrungsergänzungsmittel verwenden.

2 Welche Nährstoffe sollte man in den ca. 40 Wochen vermehrt zu sich nehmen?

Besonders der Bedarf an Vitamin B₆ und Folat steigt ab dem vierten Schwangerschaftsmonat an, der von Eisen verdoppelt sich sogar. Geringfügig erhöht ist der Bedarf an Eiweiß, essentiellen Fettsäuren, den Vitaminen A, B₁, B₂ und B₁₂ sowie den Mineralstoffen Jod und Zink.

3 Wie kann dieser Mehrbedarf mit vegetarischen Lebensmitteln gedeckt werden?

Vitamin B₆ ist reichlich in Hülsenfrüchten, Bananen, Vollgetreide, Nüssen (v. a. Walnüssen), Avocados und Ölsa-

ten enthalten. Eine ausreichende Folataufnahme ist bereits zu Beginn der Schwangerschaft unerlässlich, um Fehlbildungen des Zentralen Nervensystems beim Fetus vorzubeugen. In der Gießener Vollwert-Ernährungsstudie hatten schwangere Vegetarierinnen aufgrund ihres hohen Verzehrs von grünem Blattgemüse und Vollkornprodukten eine deutlich höhere Folataufnahme als Mischköstlerinnen. Auch von einem leichten Zinkmangel waren die Vegetarierinnen nur halb so häufig betroffen. Gute Zinkquellen sind Kürbiskerne, Vollgetreide, Nüsse und Hülsenfrüchte. Eine Eisenmangelanämie im letzten Drittel der Schwangerschaft kommt bei Vegetarierinnen dagegen häufiger vor. Daher sollten vermehrt eisenreiche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Vollgetreide, Nüsse und Samen auf dem Speiseplan stehen. Die schlechtere Aufnahme pflanzlichen Eisens kann durch den gleichzeitigen Verzehr Vitamin C-reicher Lebensmittel verbessert werden. Um den Jodbedarf zu decken, sollte ausschließlich jodiertes Speise- oder Meersalz sowie mit Jodsalz hergestelltes Brot verwendet werden. Auch die gelegentliche Verwendung von Meeresalgen mit mäßigem Jodgehalt (v.a. Nori) trägt zur Jodversorgung bei. Werden nur geringe Mengen an Milchprodukten verzehrt, sollte Vitamin B₁₂ supplementiert werden.

4 Was ändert sich zusätzlich an der Ernährung während der Stillzeit?

Der Bedarf einiger Nährstoffe steigt während der Stillzeit noch weiter an. Besonders bei Eisen, Jod, Zink und Vitamin B₁₂ kann es zu Engpässen kommen.

5 Ist es auch möglich, sich während Schwangerschaft und Stillzeit vegan zu ernähren?

Eine vegane Ernährung ist auch in Schwangerschaft und Stillzeit möglich. Wichtig sind ein gutes Ernährungswissen und eine sorgfältige Planung, um dem erhöhten Energie- und Nährstoffbedarf gerecht zu werden. Das gilt besonders für die ausreichende Versorgung mit Vitamin B₁₂, das praktisch ausschließlich in tierischen Produkten vorkommt. Bei veganer Ernährung kann der Vitamin B₁₂-Bedarf nur über angereicherte Lebensmittel, Supplemente oder Vitamin B₁₂-haltige Zahnpasta sicher gedeckt werden.

Dr. Markus Keller,
Ernährungswissenschaftler, Leiter
des Instituts für alternative und nach-
haltige Ernährung (IFANE) in Gießen
und Autor des Buches „Vegetarische
Ernährung“ (UTB-Verlag),
www.ifane.org

