

SONNENNews vom 13. Mai 2010

Mehr Sonne für's Kind! Vitamin D-Mangel bei Schwangeren vorbeugen

Damit es ein gesundes Baby wird: Ausreichend Sonnenschein-Vitamin tut not, während der Schwangerschaft – und auch schon davor!



Foto: Fotolia.com

Während der Schwangerschaft brauchen Frauen mehr Vitamin D. Das ist besonders wichtig sowohl zur Vorbeugung gegen Komplikationen bei der Geburt als auch für die Gesundheit des Neugeborenen. Gerade in der Schwangerschaft aber leiden die Mehrheit der Frauen an

Mehr Sonnenschein (-Vitamin) für werdende Mütter und ihr Babies!

Studie: A. A. Ginde et al., *Vitamin D insufficiency in pregnant and nonpregnant women of childbearing age in the United States*, American Journal of Obstetrics and Gynecology, 2010, 202 (5): 436.e1-436.e8

einem akuten Vitamin D-Mangel, der dann oftmals nicht mehr ausreichend durch Vitamin D-reiche Ernährung oder Vitamin D Pillen ausgeglichen werden kann. Grund ist nach Meinung von US-Wissenschaftlern: zu wenig Sonne!

In einer umfangreichen aktuellen Studie hatten sie einen Vitamin D- Mangel bei 70 % der Schwangeren festgestellt.

Ihre Empfehlung: Frauen sollten möglichst Monate **vor** Beginn Ihrer Schwangerschaft auf ihren Vitamin D-Spiegel im Blut achten! Aufenthalt an der – natürlichen oder künstlichen – Sonne das ganze Jahr über, notfalls auch zusätzliche Einnahme von Vitamin D-Präparaten, immer allerdings nach Kontrolle des Vitamin D-Spiegels im Blut, könnten den Risiken durch einen Vitamin D-Mangel vor allem bei den Babies vorbeugen.

In den vergangenen Jahren hatten medizinische Studien nicht nur Rachitis, sondern auch Krankheiten wie Wachstumsstörungen, Multiple Sklerose oder Autismus mit einer mangelnden Vitamin D-Versorgung beginnend im Mutterleib in Verbindung gebracht.