

DER GROSSE GU KOMPASS

# 300 Fragen zur Schwangerschaft

DR. MED. BRIGITTE HOLZGREVE

Empfohlen  
vom  
Berufsverband  
der  
Frauenärzte

**GU**

- Schwangere aus sozial schwachen Schichten
  - Schwangere, die alkohol-, drogen- oder nikotinabhängig sind
  - Schwangere, die aufgrund einer chronischen Erkrankung Medikamente einnehmen müssen, welche die Nährstoffverwertung beeinflussen
- 

## **?** Kann ich mit Karotten zu viel Vitamin A aufnehmen?

Vitamin A kommt nur in tierischen Produkten vor, etwa in Eiern, Milch oder Leber. Pflanzliche Produkte, vor allem gelbe Gemüse und Früchte, enthalten Beta-Karotin, eine Vorstufe von Vitamin A. Unser Körper bildet aus diesem Provitamin erst dann das wirksame Vitamin A, wenn das Angebot aus tierischen Quellen zu gering ist und Unterversorgung droht.

Deshalb können Sie ohne Bedenken so viele Karotten essen oder so viel Karottensaft trinken, wie Sie wollen.

## ? Ich trinke täglich ACE-Saft und nehme auch noch ein Multivitaminpräparat für Schwangere ein. Ist das zu viel an Vitaminen?

Studien belegen, dass die meisten Vitamine sogar in Dosierungen bis zum Hundertfachen des Tagesbedarfs unbedenklich sind, auch wenn sie über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Doch alles, was über das Zwei- bis Dreifache des Bedarfs hinausgeht, nützt nicht mehr. Zumindest bei gesunden Menschen wird der Überschuss einfach wieder ausgeschieden.

Nur mit Vitamin A sollten Schwangere vorsichtig sein (siehe [>](#)). Die tägliche Multivitamin-tablette kann aber auf keinen Fall eine Überdosierung bewirken. Und die besonders zusammengestellten

Schwangerschaftsvitamine (aus der Apotheke) sollten Sie einnehmen, weil sie zusätzlich Folsäure und andere wichtige Vitamine und Mineralstoffe enthalten.

Der Vitaminsaft ist ebenfalls unbedenklich. In ACE-Saft ist nämlich nicht Vitamin A, sondern seine Vorstufe (Provitamin), das Beta-Karotin, enthalten. Der Körper wandelt nur die benötigten Mengen in das

wirksame Vitamin A um. Es ist deshalb praktisch nicht möglich, durch Obst und Gemüse oder durch Säfte über die zulässige Höchstmenge von Vitamin A zu kommen.

## **?** Darf ich meine Vitamin-A-haltige Hautcreme in der Schwangerschaft noch weiter benutzen?

In einer Reihe von Feuchtigkeitscremes ist reines Vitamin A, sogenanntes Retinol, enthalten. Es oxidiert auf der Haut zu Retinolsäure, die einige Alterserscheinungen durch Lichteinwirkung verzögern oder rückgängig machen soll und angeblich auch gegen Cellulite hilft. Schwangere sollten nicht zu viel Vitamin A zu sich nehmen, doch in der üblichen lokalen Anwendung als Hautcreme ist eine Überdosierung mit Sicherheit nicht zu erwarten.

---

## **INFO**

Absolut verboten sind in der Schwangerschaft die synthetischen Vitamin-A-Säuren, die Retinoide

(Tretinoin oder Isotretinoin). Sie sind rezeptpflichtig und werden in Form von Salben, Cremes oder Kapseln zur Therapie einer schweren Akne eingesetzt. Während der Therapie und für mindestens einen Monat danach sollten Sie eine Schwangerschaft unbedingt vermeiden.

---

## **?** Schadet es, Folsäure länger als die empfohlenen zwölf Wochen einzunehmen?

Wissenschaftlich unbestritten ist, dass eine ausreichende Folsäureversorgung in der Frühschwangerschaft beim ungeborenen Kind das Risiko für Neuralrohrdefekte, wie einen offenen Rücken, vermindert. Einige Studien deuten auch darauf hin, dass frühe Fehlgeburten (siehe [>](#)), eine Schwangerschaftsvergiftung (Präeklampsie, siehe [>](#)) und eine vorzeitige Plazentalösung (ab [>](#)) bei Folsäuremangel etwas häufiger vorkommen. Frauen, die eine Schwangerschaft planen, sollten deshalb möglichst schon drei Monate vor Eintritt der Schwangerschaft zusätzlich ein Folsäurepräparat

einnehmen, denn der Bedarf ist selbst bei bewusster Ernährung mit viel grünem Gemüse nicht allein durch die Nahrung zu decken.

Nach der 12. SSW hat die Folsäure zwar keinen Effekt mehr auf das Neuralrohr des Ungeborenen, denn die Organbildung ist im ersten Drittel der Schwangerschaft abgeschlossen. Trotzdem ist es nicht unvernünftig, weiter Folsäure einzunehmen. Sie ist nämlich ein unverzichtbarer Baustein bei der Neubildung von Zellen und deshalb an vielen wichtigen Prozessen im Körper des ungeborenen Kindes beteiligt. Und auch der werdenden Mutter tut eine erhöhte Folsäurezufuhr gut: Sie hilft dabei, eine Blutarmut (Anämie) zu vermeiden, und soll sogar das Risiko für Darmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen langfristig senken.