



# Schwanger mit Eisenmangel?

„Ist mein Folsäurespiegel in Ordnung? Habe ich einen Vitamin D-Mangel?“ Diese Fragen bekommen Frauenärzte tagtäglich von schwangeren Patientinnen zu hören. Dass Vitamin D und Folsäure zwei essentielle Nährstoffe für Mutter und Fötus sind, ist weithin bekannt. Jedoch wird dabei oft auf ein drittes, ebenso unabdingliches Spurenelement vergessen: Das Eisen. Wie Untersuchungen gezeigt haben, kann ein Eisenmangel während der Schwangerschaft signifikante Auswirkungen auf das Neugeborene haben.

Die Schwangerschaft ist für jede Frau eine besondere Lebensphase: Die werdende Mama ist sie nicht nur für sich und ihre eigene Gesundheit, sondern für ein ungeborenes Leben, das in ihr wächst, verantwortlich. Ein „Umschalten“ in der Lebenseinstellung kommt zumeist ganz von selbst, viele Frauen entwickeln dadurch ein völlig neues Selbstverständnis. Doch nicht nur für den Kopf stellt eine Schwangerschaft eine neue Situation dar, auch für den weiblichen Körper geht sie mit großen Umstellungen und Anforderungen einher. Während Gynäkologen heutzutage viele Nährstoffe, wie Folsäure oder Vitamin D bei einer neu erkannten Schwangerschaft standardisiert bestimmen und substituieren, wird auf das Eisen nicht immer ausreichend geachtet,

dabei ist dieses Spurenelement genauso wichtig wie die anderen. Ein paar Fakten:

- Im menschlichen Körper sind 2,5-4g Eisen gespeichert
- In einer Schwangerschaft muss 1g Eisen für die gesunde Entwicklung des Kindes mobilisiert und dem Ungeborenen zugeführt werden
- Bis zu 80% der nicht schwangeren Frauen haben bereits angeschlagene oder erschöpfte Eisenspeicher.

„Besonders dieser letzte Punkt muss vor dem Hintergrund des massiv erhöhten Eisenbedarfs in einer Schwangerschaft zu denken geben. Wie soll eine junge Frau, die selbst schon an ihren Versorgungsgrenzen angelangt ist, auch noch ein Kind optimal versorgen?“, gibt Dr. Andreas Nather, Facharzt

- ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG -

FOTOS: SHUTTERSTOCK

für Gynäkologie und Geburtshilfe bei Woman & Health, zu bedenken. Der tägliche Bedarf an zugeführtem Eisen von empfohlenen 15 mg bei einer Frau steigt in der Schwangerschaft auf 30 mg. Aus einer Studie ist bekannt, dass die tatsächliche Aufnahme bei Nicht-Schwangeren eher bei 10-12 mg täglich liegt, und bei Schwangeren bei ca. 16 mg. Zwangsläufig ergibt sich daraus eine langsam aufgehende Schere der Unterversorgung – auf Kosten der Mutter und des ungeborenen Kindes. Eisen in der Schwangerschaft ist gefragt Eisenmangel lässt sich rasch diagnostizieren und gut behandeln. Grundsätzlich richtet sich die Art der Behandlung eines Eisenmangels nach dem Ausmaß des Defizits. Wird der Eisenmangel in der Schwangerschaft entdeckt, kommt jedoch der Faktor Zeit dazu. Eine Ernährungsumstellung wirkt sich bei einem ausgeprägten Mangel erst

nach Monaten bis Jahren nachhaltig aus. Auch Tabletteneinnahme ist im fortgeschrittenen Stadium einer Schwangerschaft häufig schon zu spät – besonders dann, wenn der Eisenmangel schon zu einer deutlichen Blutarmut (einer Anämie) geführt hat. „Die Eisensubstitution als Infusion ist in jedem Fall die rascheste Art, den Eisenmangel langfristig zu beheben. Mit modernen Infusionspräparaten können auch höhere Dosen Eisen in einer kurzen Infusionssitzung verabreicht werden.“, so Dr. Andreas Nather. Nicht jeder niedergelassene Arzt bietet solche Infusionen an. In Österreich hat sich deswegen eine Reihe von Ärzten etabliert, die sich speziell mit modernen, intravenösen Eiseninfusionen auseinandersetzen. Eine Auflistung dieser Praxen sowie weitere Informationen zum Thema Eisenmangel finden Sie unter [www.eisencheck.at](http://www.eisencheck.at) bzw. [www.eisenkompetenz.at](http://www.eisenkompetenz.at).

### Was bedeutet ein Eisenmangel für die werdende Mutter:

- Reduzierte körperliche Leistungsfähigkeit
- Bei ausgeprägter Eisenmangelanämie: Störungen der Herzfunktion
- Beeinträchtigung der Schilddrüsenfunktion und der Wundheilung

### Was bedeutet ein Eisenmangel für das Ungeborene:

- Spontanaborte
- Reduziertes Geburtsgewicht
- Frühgeburten
- Verzögerte Entwicklung

### Eisen ist auch bei Paaren mit Kinderwunsch wichtig

Die Zusammenhänge zwischen Eisenmangel und Fertilität wurden in etlichen Studien positiv untersucht. Eine wichtige Voraussetzung dabei ist, dass durch Umstellung der Ernährung spätestens beginnend mit dem Kinderwunsch der erhöhte Bedarf an Nährstoffen sicher gedeckt werden kann. Die Mikronährstoffe, auf die nachweislich ein gesondertes Augenmerk zu richten ist, sind B-Vitamine, v.a. Folsäure; Vitamin D, langkettige ungesättigte Fettsäuren sowie Jod und Eisen. Eine ausreichende Zufuhr an Nährstoffen ist nicht nur zur Vermeidung mangelbedingter Schädigungen im Mutterleib wichtig. Die Theorie der „fetalen Programmierung“ geht davon aus, dass die Gesundheit des Ungeborenen schon durch die äußeren Umstände im Mutterleib und nach der Geburt vorgeprägt wird. Demnach soll eine Unterversorgung an Nährstoffen der Mutter auch Einfluss auf die spätere Gesundheit des Kindes nehmen.



Weitere Informationen finden Sie unter [www.ma-me.at](http://www.ma-me.at)

