

## Prävention beginnt im Mutterleib Ernährung in der Schwangerschaft

Elisabeth Bühler-Astfalk, Buehrer Human Nutrition, Kleinandelfingen

Bereits die Nährstoffversorgung im Mutterleib hat einen dauerhaften und prägenden Einfluss auf die Gesundheit des Kindes im weiteren Leben. Besonders gut untersucht sind der Einfluss von mütterlicher Adipositas und Gestationsdiabetes auf das jeweilige Erkrankungsrisiko des Kindes. Bezüglich des Auftretens bestimmter Allergien scheint die Exposition der Mutter gegenüber gewissen Mikroben präventiv zu wirken.

### Übergewicht und Stoffwechselstörungen

Die Häufigkeit von Adipositas ist in den letzten Jahren auch bei Frauen im gebärfähigen Alter stark gestiegen. Kinder übergewichtiger oder adipöser Mütter kommen häufig mit einem



In der Schwangerschaft gilt es, doppelt so gut, aber nicht doppelt so viel zu essen.

überdurchschnittlich hohen Geburtsgewicht zur Welt (Makrosomie), welches gemäss verschiedenen Studien zu einer lebenslangen geschlechtsunabhängigen Verdopplung des Übergewichtsrisikos führt (sogenannte fetale Programmierung). Dies ist vor allem deshalb von grosser Relevanz, weil Übergewicht der zentrale Risikofaktor für verschiedene Stoffwechselstörungen ist (z.B. Insulinresistenz, Fettstoffwechselstörungen).

### Doppelt essen war gestern

Der Energiebedarf erhöht sich während der Schwangerschaft nur wenig. Deutlich hingegen steigt der Bedarf an einigen Mikronährstoffen, d.h. an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sowie bestimmten ungesättigten Fettsäuren. Eine bewusste Ernährung, die ohne wesentlich mehr Energie ausreichend Mikronährstoffe enthält, ist für die werdende Mutter unerlässlich.

### Der Anti-Obesity-Effekt von Kalzium

Die Analyse zahlreicher Studien bezüglich des Anti-Obesity-Effekts von Kalzium bei Erwachsenen zeigt eine gute Evidenz für die inverse Beziehung von Nahrungskalzium und Körperfett. Auffällig dabei ist, dass bei einer höheren Zufuhr von Nahrungskalzium zum grossen Teil das gesundheitsgefährdende, abdominelle Körperfett abnimmt.



## Die Rolle von Vitamin D

Die Prävalenz des Gestationsdiabetes ist in den letzten Jahren weltweit kontinuierlich gestiegen. Die Auswirkungen des mütterlichen Diabetes auf das Kind hängen von diversen externen Einflüssen ab wie der Ernährung, der körperlichen Aktivität der Mutter und gewissen Stressfaktoren. Ein Gestationsdiabetes kann beim Kind die Weichen in Richtung Adipositas stellen. Präventiv scheint hier das Vitamin D zu wirken. Eine Studie zeigte, dass Schwangere mit Vitamin-D-Mangel ein 2,4-faches Risiko hatten, an Gestationsdiabetes zu erkranken. Eine regelmässige UV-Exposition und eine Vitamin-D-reiche Ernährung sind wichtig für die ausreichende Versorgung mit Vitamin D.

## Prävention von Allergien

Kinder, die auf Bauernhöfen aufwachsen, haben eine deutlich geringere allergische Sensibilisierung. Dieser protektive Effekt beginnt bereits in der Schwangerschaft. Die mikrobielle Exposition der werdenden Mutter beim Kontakt mit Nutztieren im Stall sowie der Konsum frischer Milch beeinflussen das kindliche Immunsystem. Bei der Geburt produzieren diese Kinder nachweislich eher antiallergische Botenstoffe. Für den Schutzeffekt der Milch sind möglicherweise die Molkenproteine, wie etwa das alpha-Lactalbumin und das beta-Lactoglobulin, verantwortlich.

## Fazit

Das Ernährungsverhalten und das Körpergewicht der Mutter während der Schwangerschaft beeinflussen die Gesundheit des Kindes nachhaltig. Idealerweise sollte schon vor der Schwangerschaft ein optimaler Ernährungsstatus angestrebt und einer Adipositas entgegengewirkt werden. Zahlreiche Studien weisen auf einen Anti-Obesity-Effekt von Nahrungskalzium (Milchprodukte) hin. Der Vitamin-D-Status von Schwangeren ist ausserdem im Hinblick auf die Entwicklung eines Gestationsdiabetes von Bedeutung. Über die Ernährung kann Vitamin D durch Fettfische und Milchprodukte zugeführt werden. Die wiederholte mikrobielle Exposition der werdenden Mutter im bäuerlichen Umfeld scheint ausserdem das Allergierisiko im späteren Kindesalter zu reduzieren.

**Literatur bei der Autorin erhältlich.**

## Autorin

Elisabeth Bühler-Astfalk  
Diplom-Ernährungswissenschaftlerin  
Buehrer Human Nutrition  
8451 Kleinandelfingen  
Telefon 052 659 22 69, [elisabeth.buehrer@bluewin.ch](mailto:elisabeth.buehrer@bluewin.ch)

Maillaiter Februar 2014



Schweiz. Natürlich.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)