

Pressemitteilung

2 / 2019

Experteninterview: Clever essen für zwei

Warum Magnesium in Schwangerschaft und Stillzeit so wichtig ist

Rohmilch, Sushi und Hackepeter stehen ganz klar auf dem Index, wenn es um den Speiseplan von Schwangeren geht. Während dieser neun Monate achten Frauen in der Regel noch genauer auf das, was sie essen, als sonst schon. Mittlerweile ist auch belegt, dass sich der Kalorienbedarf in der Schwangerschaft gar nicht wesentlich erhöht – ganz anders sieht es da aber mit den Nährstoffen aus. Davon werden in dieser aufregenden Zeit jede Menge benötigt und deshalb gilt für Schwangere und stillende Mütter: Für zwei zu essen bedeutet nicht mehr, sondern clever zu essen.

Wie das geht, verrät der Ernährungswissenschaftler Professor Dr. Jürgen Vormann vom Institut für Prävention und Ernährung in München:

Worauf sollten Schwangere und stillende Mütter in Bezug auf die Ernährung denn achten?

„Wirklich wichtig ist es natürlich, nicht zu stark zuzunehmen, und das kann man am besten vermeiden, wenn man sich vernünftig ernährt mit ausgewogener Kost. Viel Obst, Gemüse, Milch- und Vollkornprodukte, wichtig sind auch Fisch und Fleisch. Aber insgesamt natürlich auch nicht zu viel.“

Klingt ja erst mal unkompliziert – aber wo können denn Probleme auftauchen?

„Ein Problem kann bei der Mineralstoff-Versorgung auftreten. Da ist insbesondere das Magnesium zu nennen, denn Schwangere haben einen erhöhten Verlust von Magnesium über die Nieren – das wird mehr ausgeschieden – und wenn dann ein Mangel entsteht, dann kann das im Extremfall sogar das Risiko für Bluthochdruck steigern und in der Spätphase der Schwangerschaft können dann sogar vorzeitige Wehen ausgelöst werden.“

Und wie macht sich so ein Magnesiummangel bemerkbar?

„Magnesium wird überall im Körper benötigt und das heißt, die Symptome können sehr unterschiedlich sein. Natürlich kennt man Krämpfe, Verspannungen. Ein erstes Zeichen kann ein Augenlidzucken sein, aber auch Schwindel oder Herzrasen, bis hin zur Verstopfung – alles das kann mit einem Magnesiummangel zusammenhängen.“

Was kann man dagegen tun?

„Sicher ist es wichtig, ausreichend Magnesium zu sich zu nehmen. Eine Schwangere braucht 4- bis 500 Milligramm davon. Magnesiumhaltige Lebensmittel sind alle Vollkornprodukte, Sesam, Sonnenblumen-, Kürbiskerne, Nüsse und so weiter, aber

wenn man ehrlich ist, ist es sehr häufig so, dass der Bedarf für Magnesium über die Nahrung allein nur schlecht gedeckt werden kann und da empfiehlt es sich dann doch, Nahrungsergänzungsmittel zusätzlich einzunehmen.“

Aber da gibt es ja unzählige – wie finde ich in diesem Wust das passende für mich?

„Nun, natürlich sollten Sie sich von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten lassen und es gibt Unterschiede in der Wirkungsweise und Dosierung. Sicherlich ist das Magnesium-Citrat eine sehr gute Verbindung, denn das ist genau das, was auch in Lebensmitteln enthalten ist. Ein gutes Präparat ist Magnesium-Diasporal 400 Extra, es ist ein hochdosiertes Trinkgranulat und wir konnten in einer Studie zeigen, dass mit Magnesium-Diasporal bei Schwangeren, die ein erhöhtes Risiko hatten, einen Bluthochdruck zu entwickeln, dieses Risiko ganz erheblich reduziert werden konnte.“

Tipps und Informationen über Nährstoffe wie Magnesium in Schwangerschaft und Stillzeit im Internet unter: www.diasporal.de

Pressekontakt:

WEDOpres GmbH

Angelika Lemp

Sossenheimer Weg 50

65824 Schwalbach

T: 06196-9519968

F: 06196-9519970

E-Mail: angelika.lemp@wedopress.de