

**Thema:** Clever essen für zwei – Warum Magnesium in Schwangerschaft und Stillzeit so wichtig ist

**Beitrag:** 2:06 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** 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 Jessica Martin.

**Sprecherin: Auf zwei Dinge sollten man in der Schwangerschaft vor allem achten: Nicht viel mehr als 12 Kilo zuzunehmen – ...**

**O-Ton 1: (Prof. Jürgen Vormann, 15 Sek.):** „...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.“

**Sprecherin: Weiß der Ernährungswissenschaftler Professor Jürgen Vormann. Er rät auch dazu, die Mineralstoff-Versorgung im Blick zu behalten.**

**O-Ton 2 (Prof. Jürgen Vormann, 22 Sek.):** „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.“

**Sprecherin: So ein Magnesiummangel hat viele Gesichter.**

**O-Ton 3 (Prof. Jürgen Vormann, 13 Sek.):** „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.“

**Sprecherin: Also gilt es vorzubeugen. Das geht zum Teil schon mal über die Ernährung.**

**O-Ton 4 (Prof. Jürgen Vormann, 23 Sek.):** „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 nur schlecht gedeckt werden kann und da empfiehlt es sich dann doch, Nahrungsergänzungsmittel zusätzlich einzunehmen.“

**Sprecherin: Und gerade für Schwangere empfiehlt sich da eine Magnesium-Verbindung, die es in sich hat.**

**O-Ton 5 (Prof. Jürgen Vormann, 27 Sek.):** „Sicherlich ist das Magnesium-Citrat eine sehr gute Verbindung, denn das ist genau das, was auch in Lebensmitteln enthalten ist. Ein gutes

Präparat ist dort das Magnesium Diasporal 400 Extra, das ist ein hochdosiertes Trinkgranulat und wir konnten zeigen, dass mit Magnesium Diasporal bei Schwangeren, die ein erhöhtes Risiko hatten, einen Bluthochdruck zu entwickeln, dieses Risiko ganz erheblich reduziert werden konnte.“

**Abmoderationsvorschlag:** Das ging Ihnen jetzt alles ein bisschen zu schnell und Sie möchten sich noch mal in Ruhe über ausgewogene Ernährung und alle nötigen Nährstoffe in Schwangerschaft und Stillzeit informieren? Mehr Infos finden Sie natürlich auch im Internet, zum Beispiel unter diasporal.de.

**Thema: Clever essen für zwei – Warum Magnesium in Schwangerschaft und Stillzeit so wichtig ist**

**Interview:** 2:25 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** 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 Professor Jürgen Vormann vom Institut für Prävention & Ernährung in München, hallo.

**Begrüßung:** „Ja, hallo, guten Tag!“

**1. Herr Vormann, worauf sollten Schwangere und stillende Mütter im Bezug auf die Ernährung denn achten?**

**O-Ton 1 (Prof. Jürgen Vormann, 19 Sek.):** „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.“

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

**O-Ton 2 (Prof. Jürgen Vormann, 25 Sek.):** „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.“

**3. Und wie macht sich so ein Magnesiummangel bemerkbar?**

**O-Ton 3 (Prof. Jürgen Vormann, 19 Sek.):** „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.“



im Auftrag von

**na•news aktuell**  
Ein Unternehmen der dpa-Gruppe

#### **4. Was kann man dagegen tun?**

**O-Ton 4 (Prof. Jürgen Vormann, 31 Sek.):** „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.“

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

**O-Ton 5 (Prof. Jürgen Vormann, 34 Sek.):** „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 dort das Magnesium Diasporal 400 Extra, das ist ein hochdosiertes Trinkgranulat und wir konnten zeigen, dass mit Magnesium Diasporal bei Schwangeren, die ein erhöhtes Risiko hatten, einen Bluthochdruck zu entwickeln, dieses Risiko ganz erheblich reduziert werden konnte.“

***Der Ernährungswissenschaftler Professor Jürgen Vormann darüber, wie wichtig Magnesium gerade in Schwangerschaft und Stillzeit ist. Danke für das Gespräch!***

**Verabschiedung:** „Sehr gerne!“

**Abmoderationsvorschlag:** Das ging Ihnen jetzt alles ein bisschen zu schnell und Sie möchten sich noch mal in Ruhe über ausgewogene Ernährung und alle nötigen Nährstoffe in Schwangerschaft und Stillzeit informieren? Mehr Infos finden Sie natürlich auch im Internet, zum Beispiel unter [diasporal.de](http://diasporal.de).