

Die moderne Magnesium-Versorgung in Schwangerschaft und Stillzeit

Für einen gesunden Schwangerschaftsverlauf ist eine erhöhte Magnesium-Zufuhr zu empfehlen.

1x täglich Bioelectra *Direct*

Deckt den erhöhten Magnesium-Bedarf von Mutter und Kind.

Unterstützt einen ausgeglichenen Magnesium-Haushalt in Schwangerschaft und Stillzeit.

Angenehm fruchtig mit Orangen- oder Zitronengeschmack.



Bioelectra[®]
Mein Apotheken-Magnesium

HERMES ARZNEIMITTEL GMBH, Pharma • Ernährung • Kosmetik
Georg-Kalb-Straße 5 - 8, 82049 Großhesselohe/München

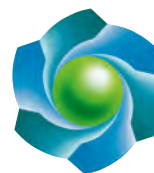
www.bioelectra.de

Die moderne Magnesium-Versorgung in Schwangerschaft und Stillzeit



Stand: 01/12 20&43

Nahrungsergänzungsmittel



Bioelectra[®]
MAGNESIUM *Direct*

Der Ratgeber für werdende und stillende Mütter

Warum erhöht sich der Magnesium-Bedarf in Schwangerschaft und Stillzeit?

Magnesium zählt zu den wichtigsten Stoffen für den menschlichen Organismus. Der Mineralstoff aktiviert über 300 körpereigene Enzyme und ist damit unentbehrlich für den reibungslosen Ablauf zahlreicher Stoffwechselfvorgänge. Insbesondere trägt Magnesium zur normalen Muskelfunktion und Reizweiterleitung im gesamten Körper bei.

In der Schwangerschaft ist bedingt durch die hormonelle Umstellung und das Wachstum des ungeborenen Kindes sowie der Plazenta der Bedarf an Nährstoffen, insbesondere an Mineralstoffen wie Magnesium, erhöht.

Besonders in der Stillzeit braucht die Mutter viel Magnesium, denn sie gibt über die Muttermilch einen großen Teil des Mineralstoffs an ihr Kind weiter.

Welche Aufgaben hat Magnesium für Mutter und Kind?

Magnesium wird in der Schwangerschaft, hormonell bedingt, verstärkt über den Urin ausgeschieden. Deshalb haben werdende Mütter gerade jetzt einen erhöhten Magnesium-Bedarf, um den Magnesium-Haushalt in Balance zu halten.

- *Magnesium unterstützt das Wachstum der Gebärmutter und fördert den gesunden Knochenaufbau und die Organentwicklung des Kindes (in den letzten drei Schwangerschaftsmonaten lagert das Kind täglich bis zu 7 mg Magnesium ein).*
- *Magnesium ist wichtig für die gesamte Muskulatur im Körper (auch für eine normale Muskelfunktion der Gebärmutter).*
- *Der hohe Anteil weiblicher Hormone im Körper verlangsamt häufig die Darmtätigkeit während der Schwangerschaft. Magnesium kann die recht träge Transitzeit in dieser Zeit auf natürliche Weise anregen.*

1 Magnesium



Magnesium ² Bedarf



Magnesium – multifunktional und gut verträglich

Weil Magnesium eine Art Multifunktionsmittel und so gut verträglich ist, wird Schwangeren häufig vom Beginn der Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit die zusätzliche Einnahme von Magnesium empfohlen.

Besonders bei einer Mehrlingsschwangerschaft kann eine regelmäßige Magnesiumzufuhr sinnvoll sein, um Komplikationen während der Schwangerschaft zu vermeiden.

Wie viel Magnesium braucht der Körper in der Schwangerschaft und Stillzeit?

Nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollten werdende Mütter täglich zwischen 310–350 mg Magnesium aufnehmen. In der Stillzeit erhöht sich dieser Bedarf nochmals auf 390 mg Magnesium pro Tag.

Grundsätzlich müsste die erforderliche Magnesiumzufuhr durch eine ausgewogene Ernährung zu erreichen sein. Aber oft fehlt die Zeit. Der Beruf, die Planung für das neue Leben und die unzähligen Termine rund um die Schwangerschaft machen es manchmal schwer.

Um den Magnesium-Bedarf in Schwangerschaft und Stillzeit zu decken, müsste man z. B. täglich ca. 7 Bananen, 300 g Erbsen, 9 Scheiben Vollkornbrot oder 300 g Erdnüsse essen.

Ernährung 3



Was gehört in der Schwangerschaft auf den Speiseplan?

Die Grundregel für die Ernährung lautet jetzt:

Nicht doppelt so viel, sondern doppelt so wertvoll essen!

Denn über die Plazenta wird der winzige, sich entwickelnde Mensch mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt, die er zum Wachsen und Gedeihen benötigt. Das Ungeborene ist also auf das angewiesen, was seine Mutter täglich zu sich nimmt.

Genießen Sie daher vor allem Lebensmittel, die wenig Energie (sprich: Kalorien), aber reichlich Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe enthalten. Natürlich müssen Schwangere nicht ausschließlich gesund essen. Hin und wieder ein Riegel Schokolade, ein Stück Kuchen oder eine Hand voll Chips, dagegen ist nichts einzuwenden.

Fünfmal täglich Obst und Gemüse: Frische Ware, kurze Lagerzeiten und schonende Zubereitung gewährleisten, dass die wertvollen Nährstoffe auch tatsächlich auf dem Teller landen.

Wichtig: Obst, Gemüse und Salat vor dem Verzehr immer gründlich waschen, um mögliche Krankheitserreger zu entfernen.

Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Naturreis und Müsli liefern reichlich Vitalstoffe und komplexe Kohlenhydrate, die lange satt machen. Guter Nebeneffekt: Vollkorn enthält Ballaststoffe, die den, im Laufe der Schwangerschaft, träger werdenden Darm auf Trab halten.

Magere Milchprodukte: Sie liefern neben Eiweiß vor allem wertvolles Kalzium, das für die Knochenbildung des Babys benötigt wird.

Auf keinen Fall auf den Speiseplan gehören Alkohol, rohes bzw. nicht durchgegartes Fleisch, einige Wurstsorten (Salami, Schinken), rohe Eier, roher Fisch, Innereien sowie unpasteurisierte Milch und Produkte aus Rohmilch (Weichkäse).

Tierisches Eiweiß in Form von Fleisch (etwa dreimal pro Woche) und magere Wurst.

Regelmäßige Fischmahlzeiten: Jodreicher Seefisch sollte zweimal pro Woche auf den Tisch kommen. Auch die mehrfach ungesättigten Fettsäuren im Fisch sind wichtig für den Stoffwechsel und die Entwicklung des Kindes.

Hochwertige pflanzliche Fette (z. B. Oliven-, Raps-, Maiskeimöl) liefern mehrfach ungesättigte Fettsäuren und sind empfehlenswerter als tierische Fette wie Butter oder Schmalz.

Gesunde Durstlöscher wie Mineralwasser, Fruchtsaftchorlen und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees. Mindestens zwei Liter sollten Schwangere am Tag trinken.



Welche Sportarten eignen sich?

Bewegung 4

Grundsätzlich gilt: Vieles ist erlaubt, wenn die Schwangere es schon vor der Schwangerschaft regelmäßig betrieben hat. Aber auch ein sportlicher Einstieg während der Schwangerschaft ist möglich. Das Training muss aber den veränderten Umständen angepasst sein. Empfohlen wird dreimal wöchentlich eine Trainingseinheit von 15 bis 30 Minuten.

Gut geeignet sind Sportarten, bei denen Schwangere ihr Körpergewicht nicht selbst tragen müssen.

- Schwimmen / Wassergymnastik
- Schwangerschafts-Yoga / Pilates
- Radfahren
- Wandern
- Walken / leichtes Joggen

Schwangere sollten generell auf ein gesundes Mittelmaß setzen – und in jedem Fall vor Aufnahme des Trainings Rücksprache mit ihrer Frauenärztin bzw. ihrem Frauenarzt halten. Denn wenn der Schwangerschaftsverlauf nicht normal ist oder wenn spezielle Risiken vorliegen, kann Sport auch tabu sein.



Wenn es mal zieht, beißt, brennt und pocht?

Auf einige Begleiterscheinungen in der Schwangerschaft kann man bestimmt gerne verzichten. Typische Beschwerden wie Kopfschmerzen, Sodbrennen, Verstopfung und Wadenkrämpfe sind Begleiterscheinungen in fast jeder Schwangerschaft.

Wir geben Ihnen erste kleine Hilfestellungen, wie Sie z.B. mit Hausmitteln und kleinen Veränderungen Ihrer Lebensgewohnheiten das Pochen, Brennen, Drücken und Beißen besser in den Griff bekommen.

In der Schwangerschaft brummt auch mal der Kopf

Sanftes Massieren der Schläfen mit Eukalyptus- oder Pfefferminzöl oder das Auflegen einer Kühlkomresse kann schon das erste Pochen verjagen. Oft hilft aber auch schon ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft und insgesamt mehr Schlaf und Ruhe.

Wichtig: Im zweiten Schwangerschaftsdrittel können Kopfschmerzen ein ernst zunehmendes Warnsignal sein und sollten unbedingt vom Arzt abgeklärt werden.



Sauer macht nicht lustig – Tipps gegen Sodbrennen

Aufsteigende Magensäure in der Speiseröhre ist häufig und schmerzhaft. Mehr als zwei Drittel aller werdenden Mütter leiden in den letzten Monaten der Schwangerschaft unter Sodbrennen.



Ein paar hilfreiche Hausmittel zur Bekämpfung sind: Vor dem Schlafengehen ein Glas Milch trinken, den Oberkörper im Bett leicht erhöht lagern.

Hilfreiche Klassiker aus dem Küchenschrank: der Verzehr von Mandeln (gut zerkauen vor dem Schlucken) sowie die Einnahme von Heilerde.

Hilfe bei 5 Beschwerden

Wenn der Stuhlgang zu Problemen führt

Die rasante Zunahme der weiblichen Hormone während der Schwangerschaft ist verantwortlich für einen trägen Darm. Die Hormone verlangsamen nämlich die Darmtätigkeit.



Grundsätzlich hilft eine ballaststoffreiche Ernährung in der Verbindung mit viel Flüssigkeit, sonst tritt ein gegenteiliger Effekt ein! Zu den ballaststoffreichen Lebensmitteln zählen: Vollkornprodukte, Müsli, frisches Obst oder Gemüse, Leinsamen, Weizenkleie, Flosamenschalen. Aber auch regelmäßige Bewegung hilft, die Darmtätigkeit im Takt zu halten.

Wenn ein stechender Schmerz im Schlaf überrascht

Wadenkrämpfe sind Krämpfe in der Muskulatur. Sie können ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel, aber auch schon früher auftreten. Meist treten die Wadenkrämpfe nachts auf.

Tipp: Auch wenn es sehr schmerzhaft ist, springen Sie nicht plötzlich auf, denn im betroffenen Bein hat man kein Gefühl. Besser ist es, den Fuß gegen eine Wand zu drücken und das Bein dann durchzustrecken. Anschließend die Wade ein wenig massieren oder massieren lassen.

