



B-Vitamine in der Schwangerschaft

Milch, Fleisch, Fisch und Eier sind für [Veganer](#) tabu.

Verzichten auch Schwangere darauf, wird zwar nicht das Geburtsgewicht beeinflusst, es kann aber trotzdem für das Kind gefährlich sein: Das Risiko für eine [Frühgeburt](#) steigt, wie jetzt eine norwegische Untersuchung von 11.000 Schwangeren zeigte, um ganze 21 Prozent. Grund ist ein Mangel an [Vitamin B12](#) – das fast ausschliesslich in tierischen Produkten steckt und vom Körper nicht selbst hergestellt werden kann. Fehlt das Vitamin im Körper, können Blutarmut und Schäden am Nervensystem auftreten.

Wenn eine Diätberatung allein den Mangel nicht



Christian v.R._pixelio.de

ausgleichen kann ist die Einnahme von B12-Nahrungsergänzungsmitteln sicherlich sinnvoll. Schreibabys

Nicht nur schwangere Veganerinnen, auch Schwangere mit normaler Ernährung sind auf die zusätzliche Einnahme von Vitamin-B12-Präparaten angewiesen, um Mangelerscheinungen zu vermeiden. Ein niederländisches Forschungsteam hat jetzt im Blut von knapp 3.000 schwangeren Frauen die

Konzentration von Vitamin B12 in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft analysiert. Das erstaunliche Ergebnis lautet: Spätere Schreibabys waren achtmal häufiger bei Müttern mit vor-

geburtlichem Vitamin-B12-Mangel. Die Forscher vermuten, dass sich das Nervensystem der Babys nicht vollständig entwickelt hat, woraus Schlafstörungen resultieren. Auch wird dann weniger Melatonin ausgeschüttet, das den Tag-Nacht-Rhythmus steuert, und um die Nervenzellen im Gehirn kann sich die schützende Biomembran Myelin nur unvollständig ausbilden.

nach swissmom.ch