

Supplementierung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kinderwunsch, in Schwangerschaft und Stillzeit

Warum sind Omega 3 Fettsäuren so wichtig für unseren Körper?

Besonders bei Kinderwunsch, in der Schwangerschaft und in der Stillzeit ist eine ausreichende Zufuhr dieser Dinge besonders wichtig. Omega 3 bekämpft mit seiner EPA Fettsäure stille Entzündungen. Folgende Krankheiten, können aus einem Omega 3 Fettsäure Mangel resultieren, da sie aus stillen Entzündungen entstehen, bzw. von Ihnen begünstigt werden:

Bluthochdruck, Depressionen, Gestationsdiabetes, Schlaganfall, Thrombosen, ADHS, Neurodermitis, Schuppenflechte, Migräne, MS Autoimmunerkrankungen und noch viele mehr.

Findest du dort auch Dinge, die in deiner Anamnese stehen? Durch eine ausreichende Zufuhr von Omega 3 Fettsäuren können wir viele Symptome dieser Krankheiten lindern.

Auch für die Entwicklung deines Kindes sind Omega 3 Fettsäuren essentiell. Dein ganzes Baby wird aus zwei Zellen entstehen, die sich immer wieder teilen und für jede Zelle ist Omega 3 wichtig. Hauptsächlich nötig ist das DHA für die Entwicklung des Gehirns und Nervenzellen deines Kindes. Das EPA sorgt dafür, dass stille Entzündungen schon von Anfang an keine Chance haben und somit das Kind einen besseren Schutz vor kindlicher Neurodermitis, Asthma, Allergien und ADHS hat. Diese zwei Fettsäuren sollten also ausreichend in deiner Ernährung und deinen Nahrungsergänzungsmitteln zur Verfügung stehen. Denn die Fettsäure, die den Gegenspieler gibt, das Omega 6, wirst du generell durch unsere heutige Ernährung mehr als genug aufnehmen. Aber auf das gesunde Verhältnis kommt es an.

Deshalb arbeite ich mit einem Balance Test der Firma Zinzino. Lass uns in deinen Körper schauen, sehen wie er aufgestellt ist und ob er perfekt auf die große Aufgabe, neues Leben zu schenken, vorbereitet ist.

Warum benötigen wir ausreichend Vitamin D?

Vitamin D ist wichtig für die Resorption von Calcium, welches für unseren Knochenaufbau und die Zähne benötigt wird. Gerade für Frauen ist es wichtig immer einen guten (min. 50ng/ml) Vitaminstatus zu haben, um Osteoporose vor zu beugen. Ein Mangel von Vitamin D wird auch mit der Entstehung von Krankheiten wie Bluthochdruck und Diabetes Typ 2 in Verbindung gebracht (Quelle: RKI). Besonders das Immunsystem profitiert von ausreichend Vitamin D. Auch Kindern gibt man von Geburt an Vit.D, um sie vor der Krankheit Rachitis zu schützen und das Immunsystem im Winter zu unterstützen.

Ich empfehle immer eine Blutentnahme, um den Vitamin D Status zu bestimmen. Die Laborkosten musst du selber tragen. Die Testung ist über mich möglich.

Was ist bei der Auswahl des richtigen Nahrungsergänzungsmittels zu beachten?

Du benötigst in der Schwangerschaft und Kinderwunschzeit ca. 700 mg DHA und 1200 mg EPA. Dies sollte in einer guten Bioverfügbarkeit zur Verfügung stehen. Das heißt, dass das Präparat über einen guten Oxidationsschutz, wie Polyphenole verfügen sollte, damit es über min. 24 Std. für die Zellsynthese zu Verfügung steht. Des Weiteren ist es wichtig, dass es nach deinem Körpergewicht dosiert wird.

Für Vitamin D ist es wichtig, dass es gemeinsam mit Magnesium zugeführt wird. Die Erhaltungsdosis, ohne einen Wert bestimmt zu haben, sollte 2000 IE betragen. Je nach Wert wird die Höhe der Einnahme angepasst.

Dein Nahrungsergänzungsmittel sollte am Besten durch ein Zertifikat getestet sein, welches sicherstellt, dass keine große Abweichung der Menge der Inhaltsstoffe zu den versprochenen Mengen besteht. Dies ist das GMP- Zertifikat.

Das Fischöl sollte aus nachhaltiger Fischerei kommen (MSC, Friend of the seas). Natürlich gibt es auch vegane Präparate auf Algenbasis.

Gerne berate ich dich zu einem geeigneten Produkt.

Welche NEM sind noch wichtig?

Auch Jod, Eisen, Selen und alle Vitamine der Gruppe B, sowie Vitamin E sind wichtig. Sollte ein bisher unerfüllter Kinderwunsch bestehen, spielen auch noch Q10 und andere Spurenelemente eine Rolle.

Dazu und bzgl. einer angepassten Ernährung, berate ich dich gerne persönlich.