

➔ Anämie in der Schwangerschaft

Eisen ist ein Bestandteil der roten Blutkörperchen. Es wird für die Bildung von Hämoglobin (Hb) und somit für die Aufnahme von Sauerstoff benötigt. Dieser wird dann in alle Zellen des Körpers transportiert. In der Schwangerschaft kann es zu einem reduzierten Eisengehalt kommen, was erst einmal völlig normal ist. Vor allem während der 28. – 32. SSW fällt dieser Wert häufig, da das Baby in dieser Zeit viel wächst.

Symptome eines niedrigen Eisenwertes:

- Müdigkeit
- Blässe
- Leistungs- und Konzentrationsschwäche

Eisen ist in vielen Nahrungsmitteln enthalten. Das heißt, Sie können mit einer ausgewogenen Ernährung den eigenen Eisenwert positiv beeinflussen. Die Eisenaufnahme hängt aber auch davon ab, in welcher Kombination die verschiedenen Nahrungsmittel aufgenommen werden, da sie sich bei der Aufnahme im Darm gegenseitig beeinflussen. **Um die Eisenaufnahme zu fördern, empfiehlt sich die Kombination aus Eisen mit Vitamin C!**

Gute Eisenlieferanten	Eisenräuber
☺ Hülsenfrüchte	☹ Kaffee
☺ Vollkornprodukte	☹ Kakao
☺ Fleisch	☹ Schwarzer Tee
☺ Nüsse	☹ Grüner Tee
☺ Erdbeeren	☹ Milch
☺ Kiwi	☹ Cola
☺ Mangold	☹ Soja

Über die Ernährung hinaus können verschiedene Präparate dabei helfen, den Eisengehalt zu steigern.

Für nähere Informationen wenden Sie sich hierfür bitte an Ihre Hebamme, Ihre/n Frauenärztin/arzt oder Ihre Apotheke.