

Nährstofftabelle



FÜR FRAUEN MIT KINDERWUNSCH

Seite 1 von 3

	BEDARF	WIRKUNG	VORKOMMEN	NOTES
FOLSÄURE	300 - 550 µg/Tag bei Kinderwunsch und in der Frühschwangerschaft werden bis zu 800 µg/Tag empfohlen	Beteiligt an Zellreifung und Zellteilung, Vorbeugung von Neuralrohrdefekten des Kindes	Spinat, Brokkoli, Kohl, Eigelb, Blattsalat, Spargel, Nüsse, Weizenkeime, Vollkorngetreide	Einnahme ab Beginn des Kinderwunsches dringend empfohlen, Überdosierung kaum möglich, also keine Angst!
VITAMIN B6	1,4 - 1,8 mg/Tag	positiver Effekt auf Hormonproduktion (insbesondere Progesteron, wichtig für die Einnistung), senkt das Risiko von frühen Fehlgeburten	Brechbohnen, Sojabohnen, Kohl, Fisch, Avocado, Banane, Vollkornprodukte	Idealerweise in Kombination mit Folsäure einnehmen
VITAMIN B12	4- 5,5 µg/Tag	positiver Effekt auf Hormonproduktion (insbesondere Progesteron, wichtig für die Einnistung), senkt das Risiko von frühen Fehlgeburten	Spinat, Kohl, Eigelb, Endivien, Spargel, Tomaten, Weizenkeime, Roggenvollkorn	Zur bestmöglichen Aufnahme nimmt man Folsäure in Kombination mit B6 und B12 ein
VITAMIN C	95 - 125 mg/Tag	Antioxidant: Durch Verminderung von oxidativem Stress förderlich für die Reifung der Eizellen und Bildung von Spermien	Paprika, Rosenkohl, Brokkoli, Fenchel, Petersilie, Zitrusfrüchte, Kiwi, schwarze Johannesbeeren, Sanddorn	Falls bei dir eine Immunproblematik vorliegt, sprich die Einnahme von Vitamin C mit deinem Arzt ab
VITAMIN D	mindestens 20 µg/Tag Achtung! Auf vielen Präparaten wird die veraltete Empfehlung von 5 µg/Tag angegeben!	Beteiligt an sehr vielen Prozessen im Körper, kann sich positiv auf den AMH-Wert auswirken, begünstigt Einnistung, beugt vermutlich Gestationsdiabetes vor	Lebertran Aufenthalt im Sonnenlicht	Kann vom Körper selbst im Sonnenlicht gebildet werden, die meisten Nordeuropäer haben einen Mangel und sollten substituieren

Nährstofftabelle

FÜR FRAUEN MIT KINDERWUNSCH

Seite 2 von 3

	BEDARF	WIRKUNG	VORKOMMEN	NOTES
VITAMIN E	13 - 17 mg/Tag	Antioxidative Wirkung vermindert Zellschädigungen, kann Entzündungsreaktionen abschwächen	Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Distelöl, Rapsöl, Olivenöl, Ölsardinen	Bei der Einnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K muss man darauf achten, keine Überdosierung zu erzeugen, da der Körper sie nicht so leicht abbauen kann
MAGNESIUM	300 - 390 mg/Tag	Wichtige Rolle beim Energiestoffwechsel, benötigt für die Verstoffwechslung von Calcium, beteiligt an vielen Prozessen im Körper, wichtig für den Knochenaufbau und Bildung der DNA	Mandeln, Naturreis, Erdnüsse, Bananen, Erbsen, Fisch, Mais, Mangold, Garnelen, Blattspinat	Idealerweise als Magnesiumnitrat eingenommen, wirkt am besten in Kombination mit Selen
SELEN	60 - 75 µg/Tag	Antioxidant, positive Wirkung auf das Immunsystem, wichtig für die Schilddrüse, förderlich für Spermienreifung und senkt wahrscheinlich das Risiko von Fehlgeburten	Nüsse (besonders Paranüsse), Innereien, Fleisch, Fisch	In Kombination mit Magnesium einnehmen, für ideale Verstoffwechslung auf ausreichende Zufuhr der Vitamine A, C und E achten.
ZINK	10 - 14 mg/Tag	positiver Einfluss auf DNA-Synthese (Eizellreifung), wichtig für Spermienproduktion, Wachstum, Zellteilung, antioxidativ	Austern, Rindfleisch, Seefisch, Meeresfrüchte, Eier, Vollkornprodukte	Ein Mangel an Zink kann zu Unfruchtbarkeit und einem schwachen Immunsystem führen
OMEGA 3	200 mg/Tag	Bestandteil des Zellaufbaus, wichtig für die Bildung von Nervenzellen und Gehirnentwicklung von Föten, positive Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem, kann Gefahr von Frühgeburten senken	fetter Seefisch, Raps, Soja, Walnussöl	Mit der Nahrung nehmen wir nur schwer genug davon auf, weshalb eine Substitution sinnvoll ist

Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.
Bei den Bedarfsangaben handelt es sich um Schätzwerte,
die je nach Quelle abweichend sein können.
Im Zweifel unbedingt ärztlichen Rat einholen.

© Stephanie Gottschlich

Quellen:

<https://www.mylife.de/gesunde-ernaehrung/>

https://www.youtube.com/watch?v=F6xZ_IOUKG0

<https://www.rund-ums-baby.de>

<https://www.rki.de>

<https://www.gesundheit.de>

<https://www.gesund-vital.de>

<https://www.gesund-zum-kind.info>

und Angaben der DGE

