



SALZ UND SCHWANGERSCHAFT

Während der Schwangerschaft ist eine ausgewogene Ernährung besonders wichtig. Hierzu gehört auch die ausreichende Versorgung mit Mineralstoffen.



Verband der Kali- und Salzindustrie e.V.



Die Schwangerschaft ist eine Phase des Lebens, in der der Bedarf des Körpers für lebenswichtige Stoffe ansteigt.

Ernährungsweise für Schwangere (Nach der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.)

In einer ausgewogenen Ernährung sollten die Lebensmittelgruppen unterschiedlich gewichtet werden:

- Reichlich sollten sowohl kalorienfreie Getränke als auch pflanzliche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte) verzehrt werden.
- Mäßig sollten tierische Lebensmittel (Milch und Milchprodukte, fettarmes Fleisch und fettarme Wurstwaren, fettreiche Meeresfische und Eier) gegessen werden.
- Sparsam sollten Süßigkeiten, zuckerhaltige Getränke und Snackprodukte sowie Fette mit hohem Anteil gesättigter Fettsäuren (vor allem tierische Fette) und Öle verzehrt werden. Pflanzenöle (z. B. Raps- und Olivenöl) sollten als Fettquellen bevorzugt werden.

Quelle: www.dge.de

Körperliche Veränderungen

Die Zeit der Schwangerschaft spielt im Leben einer Frau eine große Rolle. Vorfriede und Ängste gehören zur Schwangerschaft ebenso wie der Wunsch nach Gesundheit für Mutter und Kind.

Wichtig ist zu wissen, dass die Schwangerschaft große Veränderungen im Körper einer Frau hervorruft. So verändert sich zum Beispiel der gesamte Stoffwechsel und Hormonhaushalt. In der Schwangerschaft stellen sich unter anderem diese Veränderungen ein:

- Zunahme der Körperflüssigkeit vor allem im Zwischenzellgewebe durch verstärkte Östrogenbildung: etwa zwei bis drei Liter Wasser pro Schwangerschaftsdrittel
- Weitstellung der Blutgefäße und Vermehrung des Blutvolumens durch hormonelle Einflüsse
- Steigerung der Herzaktivität

Diese Veränderungen werden mitunter von gesundheitlichen Beschwerden begleitet.

Ödeme

Zwei Drittel aller werdenden Mütter haben unter mehr oder weniger ausgeprägten Ödembildungen (Wasseransammlungen) – vor allem in den Beinen – zu leiden.

Ödeme werden in der Schwangerschaft durch die Zunahme der Flüssigkeit im Zwischenzellgewebe und durch die vermehrte Produktion weiblicher Geschlechtshormone in der Plazenta hervorgerufen.

Leichte Ödeme verschwinden meist wieder nach Hochlagern der Beine.

Ödeme bei Präeklampsie/HELLP-Syndrom

Gehen Ödeme nach der Nachtruhe nicht zurück und sind die Schwellungen an den Beinen oder dem gesamten Körper (Finger oder gar Gesicht) auch morgens noch vorhanden (hauptsächlich nach der 30. Schwangerschaftswoche), könnten dies Anzeichen einer Präeklampsie oder eines HELLP-Syndroms sein.

Ödeme in Verbindung mit einer Blutdruckerhöhung und Eiweißausscheidung im Urin können Mutter und Kind stark gefährden.

Zur Behandlung der schwangerschaftsbedingten Ödeme wurde – und wird gelegentlich auch heute noch – eine Einschränkung der Kochsalzzufuhr empfohlen. Das ist nicht richtig. Wie in gezielten Studien (1, 2, 3) festgestellt wurde, führt die Salzeinsparung zu keinem gesundheitlichen Vorteil für Schwangere, sie ist sogar kontraproduktiv.

Präeklampsie und **HELLP-Syndrom** gehören zu den „**Hypertensiven Schwangerschaftserkrankungen**“ und zeigen sich durch übermäßige Ödeme, steigenden Blutdruck (Hypertension) und Eiweißausscheidungen im Urin. Beim HELLP-Syndrom verändert sich die Leberfunktion und die Blutbildung sowie Blutgerinnung werden stark beeinträchtigt.



Schwangerschaftsbedingter Bluthochdruck

Bei einem schwangerschaftsbedingten Bluthochdruck wird häufig mit diätetischen Maßnahmen – beispielsweise einer Kochsalzeinschränkung – versucht, den Blutdruck zu senken. Wissenschaftliche Untersuchungen (siehe Quellen) haben aber gezeigt, dass damit ein schwangerschaftsbedingter Bluthochdruck nicht beeinflusst werden kann.

Im Gegenteil: Die Erfahrung betroffener Frauen seit Mitte der achtziger Jahre haben gezeigt, dass zusätzliches Salz fast immer dazu führt, dass sich innerhalb von Stunden die Symptome der Präeklampsie verbessern: Ödeme verringern sich und der Blutdruck sinkt. Dieser Effekt wird durch frühere wissenschaftliche Studien als auch durch aktuelle Forschung bestätigt.

Quellen:

- (1) Scaife P.J., Mohaupt, M. G.: Salt, aldosterone and extrarenal Na+ – sensitive responses in pregnancy Placenta. 2017 Aug;56:53-58. doi: 10.1016/j.placenta.2017.01.100. Epub 2017 Jan 10.
- (2) Robinson, Margaret, „Salt in Pregnancy“ The Lancet , P. 178 – 181, 25. Jan.1958. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(58\)90665-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(58)90665-2)
- (3) Pike R.L., Smiciklas H.A., „Reappraisal of Sodium Restriction during Pregnancy, Jnl. Gyn Ob Vol. 10, No. 1 Jan. 1972 Literatur beim Autor

Rat und Unterstützung erhalten Sie hier:

Arbeitsgemeinschaft Gestose-Betroffene e. V.
Geldener Str. 39, 47661 Issum

info@gestose-betroffene.de
www.gestose-betroffene.de
Tel. +49 (0)2835 2628



GUT ZU WISSEN

Ob wir laufen oder springen, atmen, unsere Nahrung verdauen oder mit unserem Herzschlag das Blut durch die Adern pumpen – wir brauchen dazu Salz. Der Mineralstoff ist unverzichtbar für unser Denken und Fühlen und steuert maßgeblich unseren Flüssigkeitshaushalt.

Salz ist ein absolut notwendiger Baustein des Lebens. Ohne Salz gäbe es keine Grundlage für die vielfältigen Lebensprozesse inner- und außerhalb der Millionen Körperzellen in unserem Organismus.

Die Natur hat im menschlichen Körper ein sehr feines Regulationssystem entwickelt, das den Salz-Wasserhaushalt unabhängig von der aufgenommenen Salz- und Flüssigkeitsmenge über weite Bereiche konstant hält. Zentrales Steuerungsorgan ist hierbei die Niere; sie gleicht einen Mangel ebenso wie einen Überschuss an Wasser wie auch an Salz in kürzester Zeit aus.

Der gesunde Mensch kann auf diese Regelmechanismen vertrauen. Er braucht sich um die tägliche Salzaufnahme nicht zu sorgen, denn in der Regel ist Salz für unseren Körper nicht schädlich. Salz ist ebenso wie Wasser für unsere Gesundheit unerlässlich.

Verband der Kali- und Salzindustrie e. V. (Hrsg.)
Reinhardtstraße 18A
10117 Berlin
Tel. +49 (0)30 8471069 0
Fax +49 (0)30 8471069-21
info.berlin@vks-kalisalz.de
www.vks-kalisalz.de

Redaktion: Dieter Krüger
Layout & Druck: Alf Germanus Grafische Erzeugnisse
Bonner Str. 58 · 53332 Bornheim
Bildnachweise: Adobe Stock@nenetus, Adobe Stock@
di_media, Adobe Stock@WavebreakmediaMicro