



Schweizerische
Arbeitsgemeinschaft
Perinatale
Pharmakologie

SAPP

**Schweizerische Arbeitsgemeinschaft
für Perinatale Pharmakologie**

Workshop:

**Nahrungsergänzungsmittel in
Schwangerschaft und Stillzeit**

26.8.2010

Zusammenfassung



UniversitätsSpital
Zürich

Zusammenfassung des Tages (Allgemeines)

- **Mikronährstoffe (engl.: Micronutrients): Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente. Der Ausdruck sagt nichts aus über die verwendeten Konzentrationen oder Dosen in Präparaten.**
- **Nahrungsergänzungsmittel (NEM): Präparate, in denen Mikronährstoffe in viel geringerer Konzentration/Dosis vorliegen als in einem von Swissmedic registrierten Medikament.**

Zusammenfassung des Tages (2, Referat Nellen)

- **Nahrungsergänzungsmittel (NEM) müssen nicht registriert/bewilligt sein (BAG oder Swissmedic) im Unterschied zu einem Medikament, das von Swissmedic registriert sein muss.**

Ausnahme: Für bestimmte Bevölkerungsgruppen kann die Konzentration nach oben angepasst werden (Beispiel: Folsäure 0.8 mg im Fembion 800). Dazu muss das NEM vom BAG zugelassen sein. Fembion ist in der CH speziell für Schwangere vom BAG zugelassen.

Zusammenfassung des Tages (3, Referat Moser/v. Mandach)

- Metaanalysen mit grossen Fallzahlen zeigen oftmals, dass das Outcome der Schwangerschaft durch die Einnahme eines Präparates mit Eisen/Folsäure plus anderen Mikronährstoffen im Vergleich zur Einnahme nur eines Eisen-Folsäurepräparates positiv beeinflusst werden kann. Dabei scheint die Dosis der Mikronährstoffe, sowie das Vorhandensein/Nichtvorhandensein von Biotin in den Präparaten eine Rolle zu spielen.**
- Unter Outcome wird auch die langzeitige Gesundheit des Kindes verstanden (fetal programming durch die Ernährung der Mutter in der SS).**

Zusammenfassung des Tages (4, Referat Quack)

- **Das SS-Outcome kann durch die gleichzeitige Anwendung von Ernährungsberatung/bzw. Ernährungsempfehlungen plus Bewegung im Vergleich zur Ernährungsberatung/bzw. Ernährungsempfehlungen allein verbessert werden.**
- **Die tägliche Proteineinnahme mit der Nahrung ist bei den meisten Schwangeren zu gering. Von allen Ernährungsfehlern lässt sie sich durch Ernährungsberatung am Schnellsten/Besten korrigieren.**

Zusammenfassung des Tages (5, Referat Zumbrunn)

- **Nahrungsfasern (Getreide) zur Verdauungsregulierung sind wichtig. Problematisch sind Nahrungsfasern bei Blähungen, Völlegefühl und Reflux sowie bei unterdurchschnittlichem Trinkvolumen.**

Zusammenfassung des Tages (6, Referat Henseler)

- **Säure-Basenhaushalt: Ansatz (nicht evidenzbasiert):** die pH-Bestimmung des Urins mit Indikatorpapier könnte helfen, bei Schwangeren mit überschüssiger Magensäure/ Reflux ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt zu erkennen und dieses ev. effektiv mit Mineralsalzen (in Form von Nahrungsergänzungsmitteln) zu regulieren.
- **α -Linolensäure** ist wichtig für die Synthese der im Gehirn reizleitenden Substanz Docosahexaensäure (DHA). Frauen können im Unterschied zu Männern DHA aus α -Linolensäure synthetisieren. Diese ist in veganen Nahrungsmitteln wie z.B. in Lein- und Rapsöl vorhanden.

Zusammenfassung des Tages (Referat 7, Falch)

- **Eine genaue Sichtung der Literatur ist notwendig, um das Risiko einer Gewürzpflanze für die therapeutische Anwendung in der SS/Stillzeit abzuschätzen.**
- **Bsp. Ingwer: mehrere Metaanalysen bestätigen das Fehlen einer teratogenen Wirkung.**
- **Bsp. Safran: unproblematisch in den zum Kochen/ Essen verwendeten Dosen, in höheren Dosen abortiv**
- **Bsp. Petersilie: die Wurzel kann in grossen Mengen abortiv wirken (Cave Petersilienwurzelsuppe).**