

Die richtige Ernährung in der Schwangerschaft

Sicherheit für Mutter und Kind

29. Juli 2026 – Mit dem Begriff Gestose bezeichnet man eine gestörte Schwangerschaft, der medizinische Fachbegriff lautet „Hypertensive Schwangerschaftserkrankungen“. Hinter diesem sperrigen Namen verbirgt sich ein Albtraum für jede werdende Mutter.

„Eine Störung im Schwangerschaftsverlauf zeichnet sich hauptsächlich durch drei Symptome aus: durch eine Blutdruckerhöhung, durch Eiweißausscheidung im Urin und häufig auch durch vorzeitige, stärkere Wassereinlagerung bei den Schwangeren“, erklärt Sabine Föhl-Kuse. Sie ist Gründerin und Geschäftsführerin der „Arbeitsgemeinschaft Gestose-Betroffene“, die heute als „Bundesverband Präeklampsie & HELLP-Syndrom e.V.“ fortgeführt wird. Diese Selbsthilfeorganisation berät und unterstützt seit vierzig Jahren betroffene Frauen. Bei bis zu 45.000 Schwangere jährlich kann es zu einer Gestose kommen, jede dritte Frühgeburt kann darauf zurückgeführt werden.

Sabine Föhl-Kuse war selbst betroffen, bevor sie 1984 die Selbsthilfeorganisation ins Leben gerufen hat. Auch heute noch kursieren im Zusammenhang mit der Gestose Ernährungsempfehlungen für Schwangere, die die Gesundheit von Mutter und Kind gefährden. Vielleicht liegt es daran, dass die Ursachen für eine gestörte Schwangerschaft unklar sind oder wie die Mediziner sagen „multifaktoriell“. „Es gibt jedoch viele Hinweise darauf, dass die klassische Gestose mit den Symptomen Wassereinlagerungen in den Beinen und Händen (Ödeme), erhöhtem Blutdruck und Eiweiß im Urin durch akuten Nährstoffmangel entsteht“, so Sabine Föhl-Kuse, „dieser kann auch durch Verwertungsstörungen einzelner Nährstoffe ausgelöst werden, oft sogar ist er genetisch bedingt.“

Geradezu fahrlässig ist für die Expertin in Sachen Schwangerschaftserkrankungen die Empfehlung, als werdende Mutter salzarme Kost einzuhalten, um möglichen Bluthochdruck zu vermeiden. „Konsequenz ist, dass die Schwangere immer mehr Wasser einlagert. Die Nieren versuchen, immer mehr Flüssigkeit und Wasser zurückzuhalten, weil sie ja den Salzgehalt im Blut erhalten wollen. Und sie bekommen Ödeme, weil das Wasser nicht mehr in den Gefäßen gehalten werden kann. Und dann steigt der Blutdruck, weil ihr Blut eindickt. Das ist also ein Hilferuf vom mütterlichen Körper: Das Kind und die Plazenta leiden Mangel. Bitte sorg dafür, dass das ausgeglichen wird. Und das geht über die Blutdruckerhöhung.“

Während also zu wenig Salz in der Schwangerschaft problematisch ist, verfüge der Körper über ein System, um mit Salz-Überschüssen umzugehen, so Föhl-Kuse. „Sie können nicht übersalzen: Wenn Sie nur 18 Gramm brauchen, und tatsächlich 19 oder 20 verzehren. Die Niere sagt dann: Brauche ich nicht, weg damit.“ Eine ausgewogene Ernährung mit eiweiß- und kalorienreicher, aber keineswegs salzarmer Kost habe einen positiven Einfluss auf den Verlauf der Schwangerschaft und könne helfen, das Auftreten einer Gestose zu verhindern oder zu lindern.

Weitere Infos unter: www.praeeklampsie-hellp.de

Quelle

PI - Die richtige Ernährung in der Schwangerschaft o. V. (07/2026)