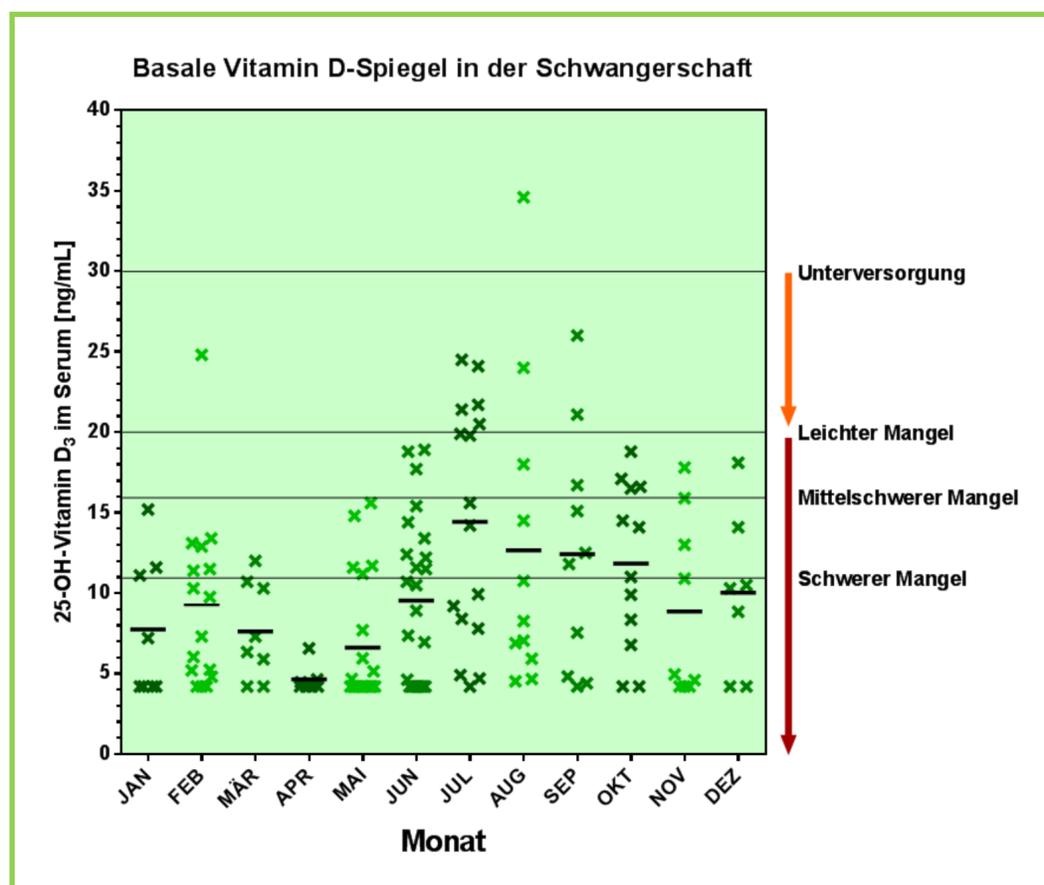


# Vitamin D-Mangel in der Schwangerschaft: Ein unbekanntes Risiko

Es gibt zunehmend Belege dafür, dass ein Vitamin D-Mangel in der Schwangerschaft erhebliche Gefahren für Mutter und Kind mit sich bringt. Eine Studie der Universität Gießen konnte zeigen, dass Schwangere mit Vitamin D-Mangel eine erhöhte Rate verschiedener Komplikationen, wie vorzeitige Wehen, Präeklampsie („Schwangerschaftsvergiftung“), Schwangerschaftsdiabetes oder Frühgeburt aufwiesen. Die Forscher forderten daher, dass Schwangere täglich ca. 800-1000 Einheiten Vitamin D zu sich nehmen sollten.

Unklar ist aber, wie häufig ein Vitamin D-Mangel in der Schwangerschaft in Deutschland überhaupt auftritt. Da Vitamin D-Vorstufen unter Einfluss von Sonnenlicht in der Haut gebildet werden, kann man vermuten, dass ein Mangel vor allem in der dunklen Jahreszeit vorkommt. Die Versorgung mit Vitamin-D kann man am besten durch Bestimmung seiner Speicherform, dem 25-OH-Vitamin D<sub>3</sub>, im Blut überprüfen. In der Niere wird dieses dann in das aktive Vitamin D umgewandelt, welches unter anderem die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm fördert, seinen Einbau in Knochen, Knorpel und Zähne unterstützt, aber auch eine wichtige Funktion bei vielen anderen Entwicklungs- und Stoffwechselfvorgängen einnimmt.

Wir bieten die Vitamin D-Spiegel Bestimmung am Gynäkologischen Zentrum Bonn-Friedensplatz seit zwei Jahren bei jeder Erstuntersuchung in der Schwangerschaft an und haben die bisherigen Befunde jetzt erstmals unter wissenschaftlichen Gesichtspunkten analysiert (s. untenstehende Grafik). Die Resultate waren erschreckend: Mehr als 90% aller Schwangeren wiesen bei Erstuntersuchung eine Vitamin D-Mangel auf, der oft sogar als schwerwiegend eingestuft werden muss. Hierbei kommt es nämlich nicht nur zu einer verminderten Kalziumaufnahme über den Darm, es wird auch vermehrt Kalzium aus dem Knochensystem der Mutter herausgelöst, was das Risiko einer frühzeitigen Osteoporose („Knochenschwund“) drastisch erhöht. Zwar konnten auch wir die schlechtesten Vitamin D-Spiegel in der Frühjahrsmonaten ermitteln, der Vitamin D-Mangel war aber insgesamt so häufig, dass man längst nicht mehr von einem Saison-Problem sprechen kann. Das höchste Risiko haben Frauen mit dunkler Hautfarbe oder solche, die aus kulturellen oder religiösen Gründen ihren Körper mit dunkler oder lichtundurchlässiger Kleidung bedecken.



Vitamin D-Spiegel in der Schwangerschaft bei Erstuntersuchung (eigene Patientinnen) von Januar bis Dezember. Jedes Kreuz repräsentiert einen Messpunkt, die kleinen waagerechten Linien zeigen den Monatsdurchschnitt.

Eine schlechte Lösung dieses Problems ist es, sich übermäßig dem Sonnenlicht auszusetzen, da hierdurch das Hautkrebsrisiko ansteigt. Bei sehr starker Sonnenexposition wird darüber hinaus das Vitamin D in der Haut auch verstärkt wieder abgebaut. Auch die unkontrollierte Vitamin D-Einnahme in der Schwangerschaft birgt Gefahren. So kann es bei langfristig erhöhten Vitamin D-Spiegeln zu Nierenverkalkungen bei Mutter und Kind kommen. Außerdem besteht der Verdacht, dass beim Kind nach der Geburt verstärkt Nahrungsmittelallergien auftreten. Sicherheit bietet hier nur die Bestimmung des Vitamin D-Spiegels, am besten bereits bei der Erstuntersuchung. Das ist nicht sehr teuer und erleichtert, falls erforderlich, eine gezielte und individuelle Vitamin D-Substitution erheblich.

Wenn Sie Fragen haben, sprechen Sie uns bitte an!

Ihr Praxisteam