



Salz und Schwangerschaft

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

Die Schwangerschaft ist eine Phase des Lebens, in der der Bedarf des Körpers für lebenswichtige Stoffe gestiegen ist. Eine ausgewogene mineralstoffreiche Kost ist von größter Bedeutung.

Körperliche Veränderungen

Die Zeit der Schwangerschaft spielt im Leben einer Frau eine große Rolle. Vorfreude und Ängste gehören zur Schwangerschaft ebenso wie der Wunsch nach Gesunderhaltung 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. Schwangerschaftsbedingte Veränderungen sind unter anderem:

- Zunahme der Körperflüssigkeit vor allem im Zwischenzellgewebe durch verstärkte Östrogenbildung: etwa 2 bis 3 Liter Wasser pro Schwangerschaftsdrittel
- Weitstellung der Blutgefäße und Vermehrung des Blutvolumens durch hormonelle Einflüsse
- Steigerung der Herzaktivität

Diese Veränderungen werden oft 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 EPH-Gestose

Gehen Ödeme nach der Nachtruhe nicht zurück und sind die Schwellungen an den Beinen auch morgens noch vorhanden (hauptsächlich nach der 30. Schwangerschaftswoche), könnten dies Anzeichen einer schwangerschaftsbedingten EPH-Gestose sein.

Ödembildungen in Verbindung mit einer Blutdruckerhöhung und Eiweißausscheidung im Urin, wie sie bei der EPH-Gestose auftreten, können Mutter und Kind stark gefährden.



Zur Behandlung der schwangerschaftsbedingten Ödembildungen wurde – und wird gelegentlich auch heute noch – eine Einschränkung der Kochsalzzufuhr empfohlen. Das ist nicht richtig. „Die Schwangerschaft ist keine Zeit für eine Salzeinschränkung, auch wenn sich Ödeme bilden“ (Deutsche Gesellschaft für Ernährung). Wie eine aktuelle Studie feststellt, führt die Salzeinsparung zu keinem gesundheitlichen Vorteil für Schwangere. Sie ist kontraproduktiv.

(EPH-Gestose: E = Edema/Ödembildung,
P = Proteinurie/Eiweißausscheidung im Urin,
H = Hypertonie/Bluthochdruck)

Schwangerschaftsbedingter Bluthochdruck

Bei einem schwangerschaftsbedingten Bluthochdruck wird häufig mit diätetischen Maßnahmen – beispielsweise einer Kochsalzeinschränkung – versucht, den Blutdruck zu senken. Wissenschaftliche Untersuchungen

haben aber gezeigt, dass damit ein schwangerschaftsbedingter Bluthochdruck nicht beeinflusst werden kann.

Im Gegenteil: Die Erfahrung betroffener Frauen seit 20 Jahren haben gezeigt, dass zusätzliches Salz dazu führen kann, dass sich innerhalb von Stunden die Symptome der EPH-Gestose einschließlich Blutdruck verbessern. Dieser Effekt wird durch eine frühere wissenschaftliche Studie als auch durch aktuelle Forschung bestätigt.

Rat und Unterstützung können betroffene Frauen bei der Arbeitsgemeinschaft „Gestose-Frauen e.V.“ finden: Arbeitsgemeinschaft Gestose-Frauen e.V., Kapellener Str. 67a, 47661 Issum, E-Mail: info@gestose-frauen.de, www.gestose-frauen.de, Tel. (02835) 2628, Fax: (02835) 2945

Salz – natürliches Vorkommen und verantwortungsvoller Einsatz

Salz stammt aus dem Meer; es ist ein Element der Natur, ohne das Leben nicht möglich ist.

Seit jeher hatte Salz nicht nur wirtschaftliche, sondern auch mythische und religiöse Bedeutung.

Der Mensch setzt seit Jahrhunderten Salz zu den verschiedensten Zwecken ein. Dabei sollte er die Auswirkungen auf die Umwelt beachten und sinnvoll – die Natur schonend – damit umgehen.



Verband der Kali- und Salzindustrie e.V.

Verband der Kali- und Salzindustrie e.V.

Reinhardtstraße 18A

10117 Berlin

Tel. (030) 847 10 69.0

Fax (030) 847 10 69.21

E-Mail: info.berlin@vks-kalisalz.de

www.vks-kalisalz.de