

Richtige Ernährung verringert das Risiko einer frühkindlichen Fehlbildung um 70 Prozent/Krankenkassen bieten kostenlose Ernährungsanalyse an

BabyCare nutrition ist ein auf der Basis eines Programms der Deutschen Gesellschaft für Ernährung entwickelter Ernährungs-Check für Frauen, die sich ein Baby wünschen. Auf der Internetseite www.babycare-nutrition.de stehen ab sofort allen Frauen, die schwanger werden möchten oder bereits schwanger sind, die wichtigsten Informationen über gesunde Ernährung in dieser Lebensphase gebündelt und übersichtlich aufbereitet zur Verfügung.

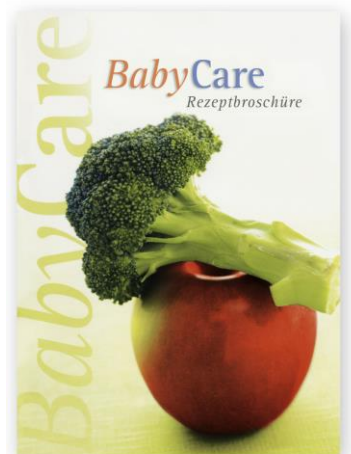
Eine ausreichende Versorgung von Schwangeren mit Folsäure kann das Risiko verschiedener, zum Teil auch schwerer Fehlbildungen (z. B. der offene Rücken) um bis zu 70% reduzieren. Die meisten Frauen gehen Studien zufolge allerdings davon aus, dass bei dem heutzutage ganzjährigen Angebot an frischem Obst bei normaler Ernährung der Bedarf an Vitaminen ausreichend gedeckt sei, so dass sie sich über die Vitaminversorgung keine Sorgen machen müssen.

Tatsächlich ist die Versorgung der „kritischen Vier“ genannten Vitamine und Mineralstoffe: nämlich Jod, Folsäure, Eisen und Calcium trotz oder gerade wegen der heutigen Ernährungsweisen nicht immer in ausreichendem Maße gewährleistet. Aus Studien, welche die Ernährung mit Ernährungsprotokollen erfassen, geht hervor, dass sehr viele Frauen (und auch Männer) mit genau diesen vier Stoffen unterversorgt sind.

Um solch einer für das ungeborene Kind bedrohlichen Unterversorgung vorzubeugen, rät BabyCare nutrition, eine Ernährungsanalyse durchzuführen. Im Rahmen einer solchen Analyse wird die werdende Mutter gezielt über die Versorgung in Bezug auf alle Vitamine und Mineralstoffe informiert und sieht selbst, wo der persönliche Bedarf besteht.

Sie kann selbst entscheiden, ob sich dieser Bedarf durch eine Veränderung der Ernährungsgewohnheiten decken lässt oder ob es sinnvoll ist, gezielt entsprechende Präparate zu sich zu nehmen. Denn mit der Auswertung wird eine 40seitige Rezeptbroschüre mitgeschickt, die Rezepte und Verzehrsideen fürs Frühstück und Abendbrot bereithält, die besonders viel der sogenannten „kritischen Vier“ enthalten.

Mittlerweile bezahlen sogar viele Krankenkassen diesen anerkannten Ernährungscheck. Welche Krankenkassen das momentan sind, erfährt man unter: www.babycare-nutrition.de.



Für Rückfragen und weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Dr. Renate Kirschner
FB+E
Forschung, Beratung + Evaluation GmbH
in Medizin, Epidemiologie,
Gesundheits- und Sozialwesen

Charité Frauenklinik CVK
Augustenburger Platz 1
13353 Berlin
Tel.: +49 30 - 4 50 57 80 22
Fax: +49 30 - 4 50 57 89 22
Mobil: +49 171 - 713 48 17
kirschner@fb-e.de
www.baby-care.de
www.planbaby.de