

# Datteln oder zuckerfrei?

*Brauchen Frauen in den letzten Wochen vor der Geburt Supplemente oder bestimmte Nahrungsmittel? Sollen sie auf Zucker verzichten? Eli Candussi hat sich umgeschaut, welche Empfehlungen es zur Ernährung im letzten Schwangerschaftstrimenon gibt.*

Während der Markt für Supplemente in der Schwangerschaft immer größer wird und diese guten Umsatz finden, scheint sich die Ernährung der Frauen in der Schwangerschaft nur mäßig zu verändern. Es scheint fast der Glaube vorzuherrschen, dass die kostspieligen Tabletten morgens und abends ungünstige Ernährungsgewohnheiten während des Tages ausgleichen würden. Die Ernährung in der Schwangerschaft ist ein vielbeachtetes Thema, wobei auf relativ wenig Evidenzen zurückgegriffen werden kann (Teuerle 2010). Ist sich die Fachliteratur einig über eine Supplementierung von Folsäure und Vitamin D, ist der Zeitraum, in dem diese Stoffe ergänzt werden sollen, wiederum umstritten. Die Empfehlungen reichen von noch vor Einsetzen der Schwangerschaft bis zum Ende des dritten Schwangerschaftsmonats oder sogar bis zum Ende der Stillzeit. Es sollte bedacht werden, dass Babynahrungshersteller diese Präparate nutzen, um eine Markenbindung zu den Schwangeren herzustellen. Ein kritischer Umgang sollte in jedem Mutter-Kind-Pass-Gespräch Platz finden und die Ernährungsgewohnheiten der Schwangeren genauer hinterfragt werden.

Beim großen Thema der Nahrungsaufnahme in der Schwangerschaft wollen wir uns dem letzten Schwangerschaftsdrittel zuwenden und verschiedene Ernährungstipps für diesen Zeitraum diskutieren.

## Zink

Die Ernährungswissenschaftlerin und Stillberaterin Ingeborg Hanreich schreibt in ihrem 2015 erschienenen Buch „Essen & Trinken in der Schwangerschaft“, dass Zinkmangel die Geburtsphase verlängern und zu Terminüberschreitung führen kann. Sie empfiehlt deswegen in den letzten Wochen einen Esslöffel Nüsse täglich, da diese viel Zink enthalten. Ebenfalls zinkreich sind Lamm-, Rind- und Putenfleisch, Sardinen,

Hartkäse, Vollkornprodukte, Miso, Mohn und alle Hülsenfrüchte.

## Datteln

In mehreren islamisch geprägten Ländern ist es üblich, dass Frauen als Geburtsvorbereitung über mehrere Wochen täglich eine gewisse Menge Datteln zu sich nehmen. Islamische Gelehrte raten Schwangeren zu Datteln, da sie laut Koran in der Schwangerschaft empfohlen werden. Hier wird aus Erfahrungswissen Evidenz, da zu diesem Thema schon mehrfach Studien durchgeführt wurden.

2017 wurde von Nuguelis et al. in Malaysia eine Studie zum Dattelverzehr in den letzten Wochen vor der Geburt durchgeführt. Diese randomisiert kontrollierte Studie setzte sich mit dem Effekt von Dattelkonsum auf den Geburtszeitpunkt, die Notwendigkeit einer Einleitung und/ oder eines Wehenmittels (Amniotomie, Eipollösung und/oder Oxytocin oder Prostaglandin) während der Geburt auseinander. Die Studie kam zu dem Ergebnis, dass Frauen, welche in den letzten Wochen vor der Geburt täglich 7 Datteln aßen (80g), signifikant weniger Wehenmittel und Amniotomien unter der Geburt benötigten. Die Frauen wurden alle zwischen der 37.-39. Schwangerschaftswoche rekrutiert. Dies bedeutet jedoch auch, dass die Datteln oft nicht mal ein bis zwei Wochen konsumiert wurden, da die meisten Frauen in der 40. Woche schon geboren hatten.

Khadem et al. (2007) haben herausgefunden, dass Datteln einen Oxytocin-ähnlichen Effekt haben, welcher zu erhöhter Sensitivität der Gebärmutter führt, Kontraktionen stimuliert und auch postpartale Hämorrhagien verringern soll. Kordi et al. führten 2014 im Iran eine randomisierte klinische Studie durch, in der Frauen ab der 37. Schwangerschaftswoche bis zum Einsetzen der Geburt jeweils 70-75g Datteln pro Tag zu sich nahmen. Die Frauen der Kontrollgruppe durften keine Datteln einnehmen. Die Ergebnisse zeigten einen signifikant

