

Mitteilung 008/2026

18. Februar 2026

Folsäure und Co.: Müssen Schwangere ihre Nahrung ergänzen?

Auf einige Mikronährstoffe sollten werdende Mütter besonders achten

In der Schwangerschaft steigt der Bedarf an einigen Vitaminen und Mineralstoffen an. Zum einen benötigt die werdende Mutter selbst aufgrund der tiefgreifenden körperlichen Veränderungen höhere Mengen bestimmter Mikronährstoffe. Zum anderen braucht das ungeborene Kind die Nährstoffe für eine gesunde Entwicklung. Größtenteils kann der Mehrbedarf über eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung gedeckt werden. Einige Mikronährstoffe sollten Schwangere aber gezielt über Supplemente einnehmen – einen sogar bestenfalls schon vor Eintritt einer Schwangerschaft. Welcher das ist und auf welche Mikronährstoffe Frauen in der Schwangerschaft sonst noch achten sollten, hat das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) auch auf dem Infoportal mikroco-wissen.de zusammengefasst.

Viele Frauen wollen sich in der Schwangerschaft besonders gesund ernähren, um sich selbst, vor allem aber auch das Baby, mit allen notwendigen Nährstoffen zu versorgen. Tatsächlich sorgt eine abwechslungsreiche und vollwertige Ernährung, wie sie etwa die [Deutsche Gesellschaft für Ernährung](#) empfiehlt, auch in der Schwangerschaft dafür, den Bedarf an den meisten Vitaminen und Mineralstoffen zu decken. Folsäure gehört zu den wenigen Mikronährstoffen, die über Supplemente gezielt eingenommen werden sollten, und zwar bereits vor Beginn einer Schwangerschaft und zusätzlich zu einer folatreichen Ernährung. Das senkt das Risiko für die Entstehung von Neuralrohrdefekten beim Kind – einer Fehlbildung, die auch als „offener Rücken“ oder Spina bifida bezeichnet wird.

In der Schwangerschaft sind aber auch andere Mikronährstoffe wie zum Beispiel die Vitamine A und D sowie die Mineralstoffe Jod und Eisen von Bedeutung. Auf der Infoseite mikroco-wissen.de ist in kurzen Texten nachzulesen, wie die Zufuhr oder Versorgung von Frauen in Deutschland mit ausgewählten Mikronährstoffen ist und ob eine Einnahme von Supplementen in der Schwangerschaft empfohlen wird, oder worauf schwangere Frauen – wie im Fall von Vitamin A – achten sollten, um nicht zu viel davon zu sich zu nehmen.

Grundsätzlich sollten Schwangere nach Ansicht des BfR noch mehr als andere Verbraucherinnen und Verbraucher zurückhaltend bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, frei verkäuflichen Arzneimitteln oder scheinbar harmlosen Naturpräparaten sein und diese nicht ohne ärztliche Empfehlung eigenständig einnehmen. Viele Präparate enthalten auch Inhaltsstoffe, deren Wirkungen nicht immer gut untersucht sind, insbesondere nicht mit Blick auf Schwangere und das ungeborene Kind.

Weitere Informationen für Schwangere und zum Thema Mikronährstoffe:

Informationsseite des BfR für Schwangere

<https://www.bfr.bund.de/ueber-uns/risikobewertung-durch-das-bfr/schwangere/>

Info-Portal mikroco-wissen zum Mikronährstoffbedarf in der Schwangerschaft

<https://www.mikroco-wissen.de/allgemeine-informationen/nahrungsergaenzungsmittel-brauche-ich-so-etwas/mikronaehrstoffbedarf-in-der-schwangerschaft/>

Über das BfR

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ist eine wissenschaftlich unabhängige Einrichtung im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH). Es berät die Bundesregierung und die Bundesländer zu Fragen der Lebensmittel-, Chemikalien- und Produktsicherheit. Das BfR betreibt eigene Forschung zu Themen, die in engem Zusammenhang mit seinen Bewertungsaufgaben stehen.

Über mikroco-wissen.de

www.mikroco-wissen.de ist ein Informationsangebot des BfR rund um Vitamine, Mineralstoffe und zahlreiche sonstige Substanzen, die wir mit der Nahrung aufnehmen oder die als Nahrungsergänzungsmittel - kurz NEM – angeboten werden. Außerdem werden die Empfehlungen für Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln und in angereicherten Lebensmitteln vorgestellt, die das BfR erarbeitet hat.



Impressum

Herausgeber:

Bundesinstitut für Risikobewertung

Max-Dohrn-Straße 8-10

10589 Berlin

T +49 30 18412-0

F +49 30 18412-99099

bfr@bfr.bund.de

bfr.bund.de

Anstalt des öffentlichen Rechts

Vertreten durch den Präsidenten Professor Dr. Dr. Dr. h. c. Andreas Hensel

Aufsichtsbehörde: Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat

USt-IdNr: DE 165 893 448

V.i.S.d.P: Dr. Suzan Fiack



gültig für Texte, die vom BfR erstellt wurden

Bilder/Fotos/Grafiken sind ausgenommen, wenn nicht anders gekennzeichnet

BfR | Risiken erkennen –
Gesundheit schützen