

## **Aktuelle Mitteilungen aus unserer Praxis**

### **Zink mindert Komplikationen in der Schwangerschaft**

Die **Einnahme von Zink während der Schwangerschaft** kann viele Vorteile für einen komplikationsfreien Schwangerschaftsverlauf haben. Wissenschaftler untersuchten den Einfluss von Zink auf den Schwangerschaftsverlauf von 675 Frauen im Alter zwischen 20 und 45 Jahren, die niedrige Zinkspiegel hatten. Die in drei Gruppen aufgeteilten Frauen erhielten entweder 30 mg Zinksulfat oder 30 mg Zinksulfat plus die Vitamine B1, B6, C, D, E oder ein Placebo.

**Ergebnis:** Frauen beider Interventionsgruppen, sowohl die der Gruppe mit der alleinigen Zinkgabe als auch die der Kombinationsgruppe hatten ein signifikant geringeres Risiko für Frühgeburten und Totgeburten. Das neonatale Erkrankungsrisiko war ebenfalls 75 - 77 % geringer als in der Placebogruppe.

**Zusammenfassung:** Die regelmäßige Einnahme von Zink während der Gravidität kann das Risiko schwerer Schwangerschaftskomplikationen und das Infektionsrisiko des neugeborenen Nachwuchses signifikant senken.

Ihre Praxis Dr. Platzek

Nossier SA, Naeim NE, El-Sayed NA, Abu Zeid AA The effect of zinc supplementation on pregnancy outcomes: a double-blind, randomised controlled trial, Egypt. Br J Nutr. 6/2015; 23: 1-12.