--- Auszug / Kurzfassung ---

Vorbeugung lebenslanger Erkrankungen vor der Geburt

Ein Aufruf zum Handeln für eine gerechte Gesundheitsversorgung von Müttern und eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D

Von Jen Aliano, MS et al.

(OMNS, 8. August 2025)

🔎 Wichtigste Punkte

- 89 % der schwangeren Frauen haben einen Serumspiegel von 25(OH)D unter 40 ng/ml; 31 % weisen einen klinischen Mangel auf.
- Eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung (≥ 40 ng/ml) senkt das Risiko einer Frühgeburt um 46–59 % und verringert die Häufigkeit von Präeklampsie *(Erkrankung der Schwangeren mit Bluthochdruck, Eiweißverlust, Ödemen)*, Kaiserschnitten, Schwangerschaftsdiabetes und Komplikationen beim Wachstum des Fötus.
- Standardmäßige pränatale Betreuung bietet keine ausreichenden Untersuchungen oder Ergänzungen.
- Eine nationale Koalition, die unter anderem von GrassrootsHealth, der Organic and Natural Health Association, der Organic Consumers Association, My Health Alliance und OMNS mitgetragen wird, wird sich diesen Herbst in Washington, D.C., für eine evidenzbasierte Reform der Schwangerschaftsvorsorge einsetzen.
- Alle Verbündeten im Bereich Gesundheitsfreiheit, Mütterrechte und Mikronährstoff-forschung sind zur Teilnahme eingeladen.

Was die Beweise zeigen

Randomisierte kontrollierte Studien und prospektive Kohortenstudien haben bestätigt, dass das Erreichen eines Serumspiegels von 25(OH)D ≥ 40 ng/ml während der Schwangerschaft das Risiko für Folgendes signifikant senkt:

- **Frühgeburten** um bis zu 59 % (3)
- **Präeklampsie, Schwangerschaftsdiabetes und Infektionen der Mutter** (2, 4)
- **Medizinisch notwendige Kaiserschnitte** (5)
- **Fetale Wachstumsstörungen, neurologische Entwicklungsstörungen** und Asthma im frühen Kindesalter (6)

Ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel vor oder möglichst früh während der Schwangerschaft kann Frauen helfen, diese Risiken zu vermeiden. Tatsächlich sind die Belege für einen Zusammenhang zwischen dem Vitamin-D-Spiegel vor der Empfängnis und Präeklampsie so eindeutig, dass in der Ausgabe 2024 von Feldman und Pikes „Vitamin D" (das als maßgebliches Werk zu diesem Thema gilt) Folgendes steht: „Eine Schwangerschaft mit einem 25(OH)D-Spiegel von mindestens 40 ng/ml im Blut bietet perfekten Schutz vor der Entwicklung einer Präeklampsie." (Kapitel 32, S. 681)

Trotz dieser Erkenntnisse wird **Vitamin D nicht routinemäßig** in der Schwangerschaftsvorsorge getestet, und die meisten Ärzte empfehlen weiterhin nur 400–800 IE/Tag – **eine nach modernen wissenschaftlichen Standards unzureichende Dosis**.