

Wie beeinflusst die Einnahme der Pille Ihren Nährstoffhaushalt?



Die Pille und Nährstoffe

Die Pille enthält meistens eine Kombination aus den weiblichen Geschlechtshormonen Östrogen und Gestagen (es sind auch reine Gestagenpräparate im Handel). Sie verhindert eine Schwangerschaft indem sie den Eisprung unterbindet oder das Einnisten der Eizelle verhindert (Gestagene).

Die Pille ist eine Verhütungsmethode mit hoher Sicherheit und wird deshalb häufig verordnet. Sie hat jedoch viele Nebenwirkungen, auf die von Ärzten und Herstellern oft zu wenig aufmerksam gemacht wird. Zu den negativen Nebenwirkungen der Pille gehören Kopfschmerzen, Gewichtszunahme, Anstauung von Gewebsflüssigkeit, Depressionen, vermehrte Candida-Infektionen, ein erhöhtes Thromboserisiko, sowie ein erhöhtes Schlaganfall und Herzinfarkttrisiko und ein erhöhtes Brust- und Gebärmutterkrebsrisiko.

Darüber hinaus hat die Pille tiefgreifende Auswirkungen auf den Nährstoffhaushalt des Körpers. Studien zeigen, dass unter der Einnahme der Pille die Plasmaspiegel der B-Vitamine (z.B. B6, B12, Folsäure) und Spurenelemente (z.B. Zink) abfallen. Dadurch können Mangelzustände ausgelöst oder verstärkt werden.

Da sich die Vitaminspiegel durch eine Verringerung des Östrogenanteils zum Teil normalisieren lassen, werden die Veränderungen des Vitaminstatus überwiegend auf die Östrogenkomponente in Kombinationspräparaten zurückgeführt. Gestagene beeinflussen den Vitaminstatus nur wenig.

Durch eine ausgewogene Ernährung und eine angepasste Supplementierung mit Nährstoffen können die Nebenwirkungen und Risiken der Pille verringert werden.

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN

Bei manchen Frauen steigen die Cholesterin- und Blutfettwerte während der Einnahme der Pille an. Auch die Steuerung des Blutzuckerspiegels kann so stark beeinträchtigt sein, dass man von Diabetes sprechen kann. Frauen, die die Pille einnehmen, müssen deshalb ganz besonders darauf achten, dass sie weniger gesättigte Fette, Cholesterin, raffinierte Kohlenhydrate und Zucker zu sich nehmen, damit die Blutfettwerte und der Blutzuckerspiegel in einem gesunden Bereich bleiben.

DIE B-VITAMINE

• **Vitamin B6**

Der Bedarf an Vitamin B6 ist bei Frauen, die die Pille einnehmen, 5-10-mal so hoch wie bei Frauen, die sie nicht einnehmen. Bei ungenügender Zufuhr und langfristiger Einnahme der Pille fällt deshalb der Vitamin-B6-Spiegel ab.

Verschiedene Nebenwirkungen der Pille, darunter Depressionen, Blutzuckerschwankungen, Krämpfe Übelkeit und Ödeme können teilweise durch einen pillenbedingten Vitamin-B6-Mangel verursacht werden.

Um einen Vitamin B6-Mangel vorzubeugen, sollten Frauen, die die Pille einnehmen regelmässig 25mg Vitamin B6 pro Tag einnehmen.

• **Folsäure**

Die Pille vermindert die Aufnahme der Folsäure und steigert die Folsäure-Ausscheidung über die Niere. Deshalb ist der Folsäurebedarf während der Pilleneinnahme erhöht.

Frauen, die die Pille einnehmen, leiden deshalb häufig unter einem Folsäuremangel. Dies kann zu Symptomen wie Blässe, Vergesslichkeit, Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, depressive Verstimmungen, Blutbildveränderungen und zu einem erhöhten Homocysteinspiegel führen.

Folsäuremangel erhöht das Risiko für Zellveränderungen des Gebärmutterhalses (abnormaler Abstrich). Folsäuremangel ist besonders in den ersten Schwangerschaftswochen für den Embryo gefährlich und kann Geburtsfehler zur Folge haben. Frauen, die nach Absetzen der

Pille schwanger werden möchten, sollten deshalb schon während der Pilleneinnahme besonders auf eine genügende Zufuhr von Folsäure achten.

- **Vitamin B1, B2 und B12**

Die Pille beeinträchtigt den Stoffwechsel und erhöht deshalb den Bedarf an diesen B-Vitaminen.

Die Einnahme eines B-Komplexes mit je 5 mg Thiamin, Riboflavin, 0.4 mg Folsäure und 5 µg Vitamin B12 ist empfehlenswert.

VITAMIN C

Die Pille erhöht den Vitamin-C-Bedarf. Es ist deshalb empfehlenswert während der Einnahme der Pille auf eine genügende Vitamin-C-Zufuhr zu achten.

Auf eine genügende Zufuhr von Vitamin C (250-500mg/Tag) sollte während der Pilleneinnahme geachtet werden.

MAGNESIUM

Die Pille erhöht den zellulären Bedarf an Magnesium und kann die Ausscheidung von Magnesium über die Niere fördern und führt deshalb zu einem erniedrigten Magnesiumspiegel. Durch Magnesiummangel kann das Thromboserisiko zunehmen. Auch Symptome wie Migräne und prämenstruelles Syndrom nehmen durch Magnesiummangel zu.

Um einen Magnesium-Mangel vorzubeugen, sollten während der Pilleneinnahme regelmässig 300mg Magnesium pro Tag eingenommen werden.

ZINK

Die Pille **erhöht den Kupferspiegel** und **erniedrigt den Zinkspiegel** und verschiebt deshalb das Zink-Kupfer-Verhältnis Richtung Kupfer. Dies kann zu Symptomen wie Depressionen, Unfruchtbarkeit oder Infektanfälligkeit führen.

Die Einnahme von 15mg Zink pro Tag kann Verschiebungen im Zink-Kupfer-Verhältnis während der Pilleneinnahme verhindern.

Referenzen:

Gröber Uwe, Arzneimittel und Mikronährstoffe, Medikamentenorientierte Supplementierung, 2. Auflage, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart 2012, 313 – 317

Burgersteins Handbuch Nährstoffe, 11. Auflage, Karl F. Haug Verlag 2007, 519-520