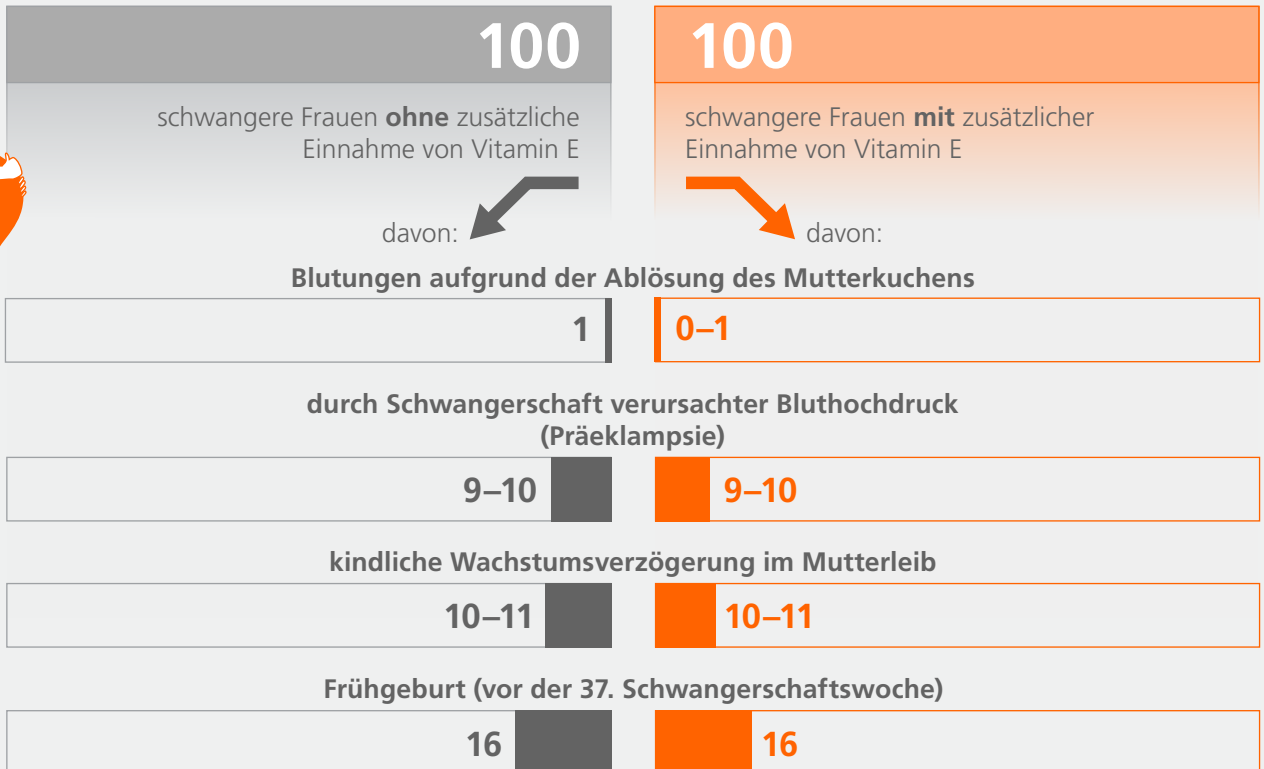




Nahrungsergänzungsmittel während der Schwangerschaft: Schützt mich die Einnahme von Vitamin E vor Schwangerschaftskomplikationen?



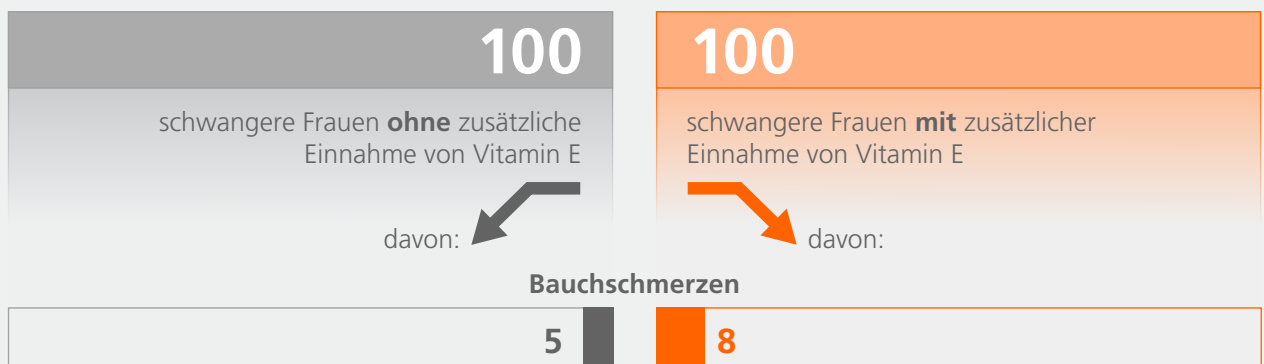
Nutzen: Es existiert kein Hinweis für einen Nutzen der routinemäßigen Einnahme von Vitamin E während der Schwangerschaft.



➔ Erläuterungen und Quellen



Nebenwirkungen: Die Einnahme von Vitamin E während der Schwangerschaft kann Bauchschmerzen begünstigen.

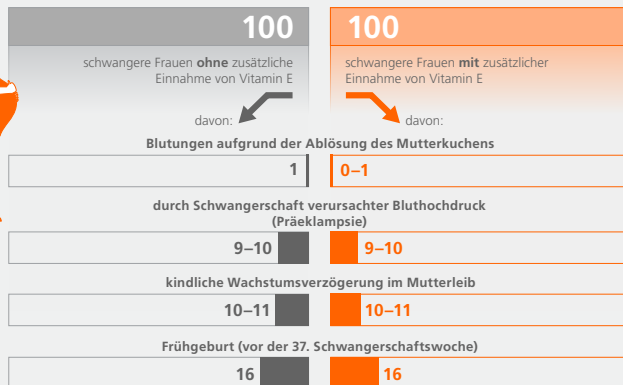


➔ Erläuterungen und Quellen





Nahrungsergänzungsmittel während der Schwangerschaft: Schützt mich die Einnahme von Vitamin E vor Schwangerschaftskomplikationen?



Nutzen: Es existiert kein Hinweis für einen Nutzen der routinemäßigen Einnahme von Vitamin E während der Schwangerschaft.

⬇ Erläuterungen und Quellen

Die Angaben in der Grafik beziehen sich auf die routinemäßige Einnahme von 200 bis 800 internationalen Einheiten (IE) Vitamin E pro Tag zusätzlich zur normalen Ernährung ab der 8. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt, ohne dass zuvor ein Mangel festgestellt wurde. Zudem wurde Vitamin E in den Studien meist mit weiteren Nahrungsergänzungsmitteln wie zum Beispiel Vitamin C eingenommen.

Die Grafik zeigt (hier erläutert am Beispiel von Blutungen aufgrund der Ablösung des Mutterkuchens):

Etwa 1 von je 100 schwangeren Frauen, die kein Vitamin E einnahmen, litt an Blutungen durch die vorzeitige Ablösung des Mutterkuchens (Plazenta) von der Gebärmutterwand. Bei Einnahme von Vitamin E und anderen Nahrungsergänzungsmitteln war es dagegen nicht einmal 1 von je 100 Frauen. Ob dieser Unterschied tatsächlich auf die Einnahme von Vitamin E zurückzuführen ist und nicht auf andere Nahrungsergänzungsmittel, geht aus den eingeschlossenen Studien nicht hervor.

Hinweis: Bei allen anderen in der Grafik aufgeführten Schwangerschaftskomplikationen gab es keine Unterschiede durch die zusätzliche Einnahme von Vitamin E. Die in der Grafik erwähnte Präeklampsie ist eine Schwangerschaftskomplikation, die mit einem erhöhten Blutdruck (Hypertonie) und einer Eiweißausscheidung über den Urin (Proteinurie) einhergeht.

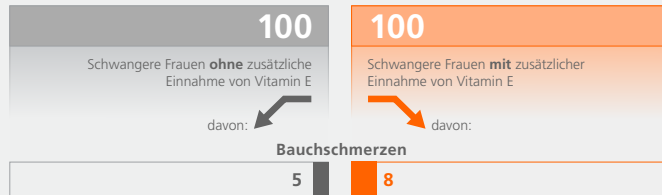
Quelle: Rumbold et al. (2015). *Cochrane Database of Systematic Reviews*. Ausgabe 9, Art.-Nr. CD004069.

Die Daten basieren auf insgesamt 17 Studien mit knapp 22.000 Teilnehmerinnen. Die Ergebnisse der Studien wurden zusammengeführt. Die Analysen zu den Schwangerschaftskomplikationen enthalten die Daten aus jeweils zwei bis 14 Studien mit zirka 2.000 bis rund 21.000 Teilnehmerinnen. Es liegen keine Daten aus Studien vergleichbarer Qualität vor, die lediglich die Einnahme von Vitamin E ohne weitere Nahrungsergänzungsmittel untersuchten.





Nahrungsergänzungsmittel während der Schwangerschaft: Schützt mich die Einnahme von Vitamin E vor Schwangerschaftskomplikationen?



Nebenwirkungen: Die Einnahme von Vitamin E während der Schwangerschaft kann Bauchschmerzen begünstigen.

⬇ Erläuterungen und Quellen

Die Angaben in der Grafik beziehen sich auf die routinemäßige Einnahme von 200 bis 800 internationalen Einheiten (IE) Vitamin E pro Tag zusätzlich zur normalen Ernährung ab der 14. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt, ohne dass zuvor ein Mangel festgestellt wurde. Zudem wurde Vitamin E in den Studien meist mit weiteren Nahrungsergänzungsmitteln wie Vitamin C eingenommen.

Die Grafik zeigt: 5 von je 100 schwangeren Frauen, die kein Vitamin E einnahmen, litten an Bauchschmerzen. Wurde Vitamin E eingenommen, waren es 8 von je 100 schwangeren Frauen.

Quelle: [Rumbold et al. \(2015\). Cochrane Database of Systematic Reviews. Ausgabe 9, Art.-Nr. CD004069.](#)

Die Daten zu den Nebenwirkungen basieren auf einer Studie mit zirka 1.800 Teilnehmerinnen. Alle Zahlen sind gerundet.

Der AOK-Bundesverband entwickelt die Faktenboxen gemeinsam mit Prof. Dr. Gerd Gigerenzer. Er ist Direktor des Harding-Zentrums für Risikokompetenz am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin.

