

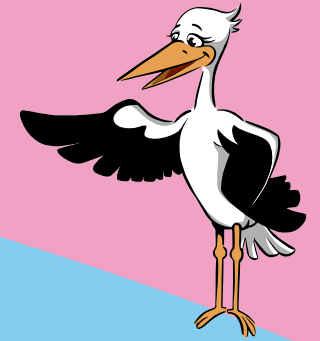
Kinderwunsch,
Schwangerschaft,
Stillzeit

*Wie ernähre
ich mich
jetzt richtig?*



Exeltis
Rethinking healthcare

Das erwartet Sie auf den
nächsten Seiten



Ein gesunder Start ins Leben

Mit dem eigenen Lebensstil gesunde Grundlagen für sein Kind schaffen

Mit dem Wunsch nach einem Kind gehen viele Veränderungen einher. Man geht bewusster mit sich um, lebt gesünder. Und das betrifft auch die Ernährung. Es geht ja jetzt auch um mehr als nur sich selbst. Fakt ist, die meisten Eltern wollen etwas an ihrem Lebensstil verändern und ihrem Kind damit Gutes tun.

Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht können Sie tatsächlich mit einer gezielten Ernährung den Kinderwunsch, die Schwangerschaft und auch die Stillzeit positiv beeinflussen.

Ausgewogen, nährstoff- und vitaminreich lautet die Formel, mit der Sie durch Ihre Ernährung in jeder Phase Ihrem Kind einen gesunden Start ins Leben ermöglichen. Aber was heißt das eigentlich?

Diese kleine Broschüre informiert Sie über die richtige Ernährung in allen Phasen – vom Kinderwunsch an, über die Schwangerschaft bis zur Stillzeit. Weitere Informationen finden Sie außerdem auf www.velnatal.de.

Wir wünschen Ihnen nicht nur viel Spaß bei der Lektüre, sondern auch einen guten und gesunden Appetit!

Ihr Velnatal® plus-Team

4

Kinderwunsch – so ernähren wir uns jetzt richtig

Kinderwunsch

8

Schwangerschaft – doppelt so gut, statt doppelt so viel

Schwangerschaft

16

Stillzeit – darauf muss ich bei meiner Ernährung jetzt achten

Stillzeit

20

Velnatal® plus mit Quatrefolic® – wichtige Vitamine und Nährstoffe für alle drei Phasen

VELNATAL®
plus

mit Quatrefolic®



Der Kinderwunsch wird konkreter – so ernähren wir uns jetzt richtig

Schon vor der Schwangerschaft auf gesunde Ernährung zu achten, erhöht die Erfolgschancen

Den Nährstoffspeicher schon vor der Schwangerschaft anzureichern, ist ein guter Plan. Und das gilt nicht nur für zukünftige Mamas, sondern auch für Papas.

Zeit, die eigene Ernährung zu überdenken

Wenn bisher gerne auch mal Fertigprodukte, frittierte Lebensmittel, Süßigkeiten, Chips oder zuckerhaltige Getränke auf Ihrem Speiseplan gestanden haben und Sie nur auf den richtigen Anlass gewartet haben, sich von Ihren vitamin- und nährstoffarmen „Lieblingen“ zu trennen: Jetzt ist der geeignete Zeitpunkt, auf gesunde Kost zu wechseln! Davon profitieren Sie und Ihr gewünschter Nachwuchs.

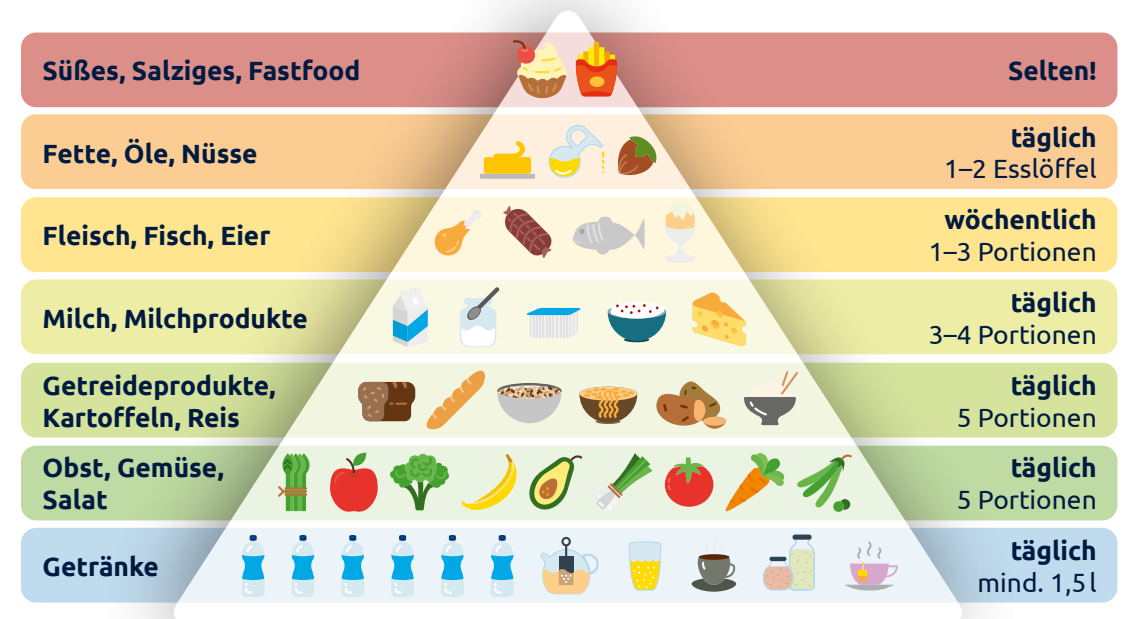


Abb.: Zweidimensionale Ernährungspyramide, modifiziert nach den Empfehlungen der DGE: <https://www.dge.de>, aufgerufen am 8. Juli 2019

Zum Start leichter, macht's leichter

Wussten Sie, dass sich **Normalgewicht positiv auf den Schwangerschaftsverlauf** auswirken kann? Das Ziel sollte daher sein, bereits vor der Schwangerschaft ein Normalgewicht zu erreichen. Dadurch verringert sich die Wahrscheinlichkeit für Schwangerschafts- oder Geburtskomplikationen.¹

Wie Sie Ihre Gewichtsklasse ermitteln, zeigt Ihnen die Grafik auf der rechten Seite.

Weniger ist mehr

Ist Ihr BMI zu hoch, sollten Sie versuchen, wieder auf ein Normalgewicht zu kommen. Mit **viel und regelmäßiger Bewegung** bauen sich Ihre Energiespeicher schnell wieder ab. Leider leben viele von uns durch sitzende Tätigkeiten in einer bewegungsarmen Welt. Wenn Sie ein Kind bekommen möchten, ist es gut, sich **so viel wie möglich zu bewegen**.

Wenn Sie allerdings keine Sportskanone sind, sollten Sie zumindest Zucker und andere leichtverdauliche Kohlenhydrate reduzieren und Ihrem Bewegungsmodus angleichen. **Weniger Kohlenhydrate** auf Ihrem Speiseplan können Ihnen dabei helfen, Ihr Körpergewicht zu normalisieren. Dies wirkt sich zudem positiv auf Ihren Stoffwechsel aus. Wichtig ist, dass Sie **weniger Kalorien zu sich nehmen, als Sie verbrauchen**. So verhindern Sie, dass zu viel aufgenommene Kalorien als Fett gespeichert werden.

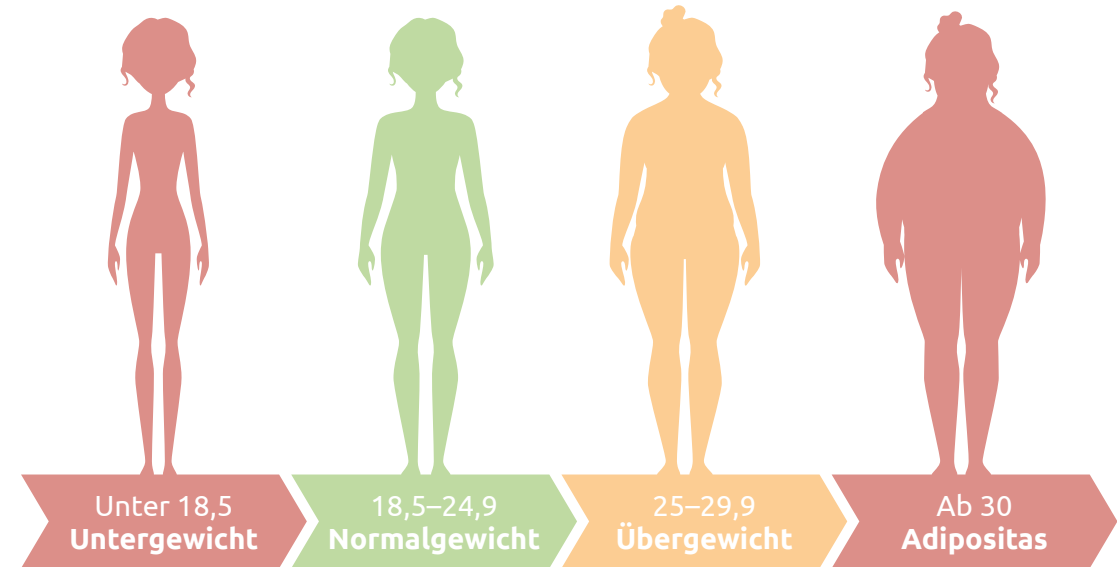
Mit der **Vermeidung von Übergewicht** schaffen Sie **günstige Voraussetzungen** für den Eintritt einer Schwangerschaft – denn ein Zuviel an Fettgewebe nimmt Einfluss auf den Hormonhaushalt und das kann sich negativ auf das Einnisten der Eizelle auswirken.²

Wenn Sie ein Kind bekommen möchten, ist Ihr Bedarf an bestimmten Nährstoffen erhöht. Insbesondere die Einnahme von Folsäure wird aus medizinischer Sicht empfohlen. Da es Zeit braucht, bis sich die Folatspeicher aufgebaut haben, sollten Sie spätestens 4 Wochen vor der geplanten Schwangerschaft mit der Einnahme von 400 µg Folsäure täglich in Form eines Nahrungsergänzungsmittels beginnen. Mit Velnatal® plus mit Quatrefolic® sind Sie mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt.



So ermitteln Sie Ihr Normalgewicht

$$\text{BMI} = \text{Gewicht in kg} : (\text{Größe in m})^2$$



Mit einem Body-Mass-Index (BMI) im Bereich des Normalgewichts legen Sie einen wichtigen Grundstein für Ihre geplante Schwangerschaft.



Schwangerschaft – doppelt so gut,
statt doppelt so viel

Ernähren Sie sich jetzt gut, profitiert Ihr Kind ein Leben lang

Mit Ihrer Ernährung in der Schwangerschaft können Sie viel Gutes für die Entwicklung Ihres Kindes tun. Und was vielen Schwangeren nicht bewusst ist: Ihre Art der Ernährung prägt auch die spätere Gewichtsentwicklung Ihres Kindes.


Nicht die Menge, sondern die Qualität macht's

In der Schwangerschaft kommt es vor allem darauf an, was Sie essen, und nicht darauf, dass Sie mengenmäßig für zwei essen. Im ersten Drittel der Schwangerschaft sollten Sie, sofern Sie vor der Schwangerschaft normal viel gegessen haben, nicht mehr oder weniger zu sich nehmen. Denn das Wachstum Ihres Babys ist am Anfang sehr gering. Erst ab dem 4. Schwangerschaftsmonat erhöht sich Ihr Energiebedarf um ca. 250 kcal am Tag und ab dem 7. Monat dann um ca. 500 kcal am Tag, sofern Sie Ihre körperliche Aktivität nicht reduzieren.

Anders als Ihr Kalorienbedarf erhöht sich Ihr Bedarf an bestimmten Vitaminen und Nährstoffen aber von Anfang an. Eine ausreichende Versorgung mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen ist daher von Beginn an wichtig.³

WICHTIG: Verzichten Sie während der Schwangerschaft auf Abnehmen. Bei einer Diät laufen Sie und Ihr Kind Gefahr, nicht genügend Nährstoffe zu bekommen.

Angemessene Gewichtszunahme bezogen auf den Ausgangs-BMI vor der Schwangerschaft³



	Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht	Adipositas
BMI vor der Schwangerschaft	unter 18,5	18,5–24,9	25–29,9	ab 30
Angemessene Gewichtszunahme während der Schwangerschaft	12,5–18 kg	10–16 kg	7–11,5 kg	5–9 kg

Schutz vor Lebensmittelinfektionen

In der Schwangerschaft sollten Sie sich vor lebensmittelbedingten Infektionen wie Toxoplasmose und Listeriose schützen. Auch wenn diese für die meisten Menschen harmlos sind und in der Schwangerschaft selten auftreten, können sie auf das ungeborene Kind übergehen und diesem schaden. Toxoplasmose und Listeriose werden durch Parasiten bzw. Bakterien verursacht, die über leicht verderbliche, rohe oder verunreinigte Lebensmittel auf den Menschen übertragen werden.⁴

Meiden Sie deshalb folgende Lebensmittel während der Schwangerschaft oder verzichten Sie am besten in dieser Zeit ganz darauf

SPEISEN

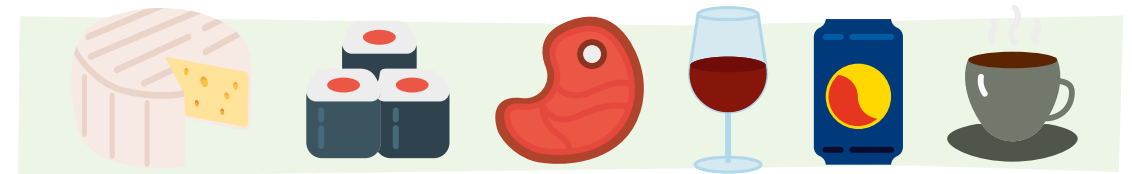
- ✗ rohe und weichgekochte Eier, oft z. B. auch in Mayonnaise, Tiramisu, Zabaione enthalten
- ✗ rohes oder nicht vollständig gegartes Fleisch, z. B. Hackfleisch
- ✗ Rohwurst, z. B. Salami, Teewurst, roher Schinken, Pasteten, Tatar, Mettwurst, Serrano- und Lachsschinken
- ✗ roher oder nicht vollständig gegarter Fisch und Meeresfrüchte, z. B. Sushi, Fisch-Carpaccio, Räucherlachs
- ✗ Rohmilch und Käse aus Rohmilch
- ✗ nicht pasteurisierte Milchprodukte, wie Weichkäse, Ricotta, Blauschimmelkäse, Camembert, Brie, Roquefort, Gorgonzola
- ✗ Butter aus nicht pasteurisiertem Rahm
- ✗ küchenfertige verpackte Produkte, z. B. Fertigsalate, vorgeschnittene Früchte

GETRÄNKE

- ✗ Verzicht auf Alkohol und Energydrinks
- ✗ Koffeinhaltige Getränke nur in moderaten Mengen: kleine Mengen bis max. 200 mg Koffein pro Tag sind erlaubt. Das entspricht 2 Tassen Kaffee oder Espresso oder 3–4 Tassen schwarzem oder grünem Tee.
- ✗ Verzicht auf chininhaltige Getränke, da sie im Übermaß getrunken wehenfördernde Eigenschaften haben und auch den Embryo schädigen könnten.⁵

Worauf Sie sonst noch achten sollten:

- Vermeiden Sie im ersten Schwangerschaftsdrittel den Verzehr von Leber und Leberpastete. Das hier enthaltende Vitamin A kann fruchtschädigend sein.
- Durchblutungsfördernde Gewürze wie Ingwer, Zimt, Nelken, Kardamom und Kumarin fördern in großen Mengen Wehen und sollten daher nur sparsam verwendet werden.
- Rohes Obst, Gemüse und Blattsalate sollten vor dem Verzehr gründlich gewaschen, frisch zubereitet und bald verzehrt werden.



Derartige Speisen und Getränke sollten Sie während der Schwangerschaft meiden!

Kann ich mich während der Schwangerschaft vegetarisch oder vegan ernähren?

Sie essen kein Fleisch und keinen Fisch oder verzichten ganz auf tierische Lebensmittel? Dann müssen Sie auf eine ausreichende Zufuhr aller wichtigen Nährstoffe achten. Das gilt unabhängig davon, ob Sie schwanger werden wollen oder bereits schwanger sind. Insbesondere bei einer veganen Ernährung können, auch bei sorgfältiger Lebensmittelauswahl, nicht alle benötigten Nährstoffe über die Nahrung aufgenommen werden.

Veganerinnen müssen kritische Nährstoffe, wie Vitamin B₁₂, in jedem Fall supplementieren. Auch DHA, Zink, Eiweiß, Eisen, Kalzium und Jod sollten in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zugeführt werden. Besprechen Sie Ihre Ernährungssituation mit Ihrem Arzt und lassen Sie kritische Nährstoffe regelmäßig ärztlich überprüfen. Der Arzt wird Ihnen sagen, worauf Sie im Besonderen achten müssen.⁶

Wichtig zu wissen

Rund um die Sauberkeit im Alltag

Um sich und Ihr Kind vor Komplikationen zu schützen, sollten Sie wie bereits beschrieben während der Schwangerschaft nicht nur eine Reihe von Nahrungsmitteln meiden, sondern auch bei der Speisenzubereitung einige Dinge beachten.

Achten Sie darauf, Speisen und Getränke immer korrekt zu lagern, sodass sie nicht verderben. Vor der Speisenzubereitung und nach dem Kontakt mit rohen Lebensmitteln sollten Sie sich immer gründlich die Hände waschen. Achten Sie auch auf eine gute Mund- und Zahngesundheit.⁶

Reinigen Sie auch Ihre Küchenutensilien, wenn Sie sie nacheinander zur Zubereitung von rohen und gekochten Speisen verwenden.

Küche und Bad sollten sauber gehalten werden, d. h. Geschirr sollte gespült, Arbeitsplatten und Tische nach der Nutzung gereinigt und die Böden regelmäßig gesaugt werden. Auch das Bad sollte einmal pro Woche gründlich gereinigt werden.⁴



Achten Sie darauf, vor der Speisenzubereitung immer gründlich die Hände zu waschen.

Schwangerschaftsbeschwerden – Tipps bei Übelkeit, Verstopfung, Sodbrennen

Eine Schwangerschaft ist eine Herausforderung für Ihren Körper und Ihre Seele. Sie erfahren viele Veränderungen und Ihr Körper arbeitet auf Hochtouren, um ein zweites Leben mitzuversorgen. Da können schon mal Beschwerden auftreten.

ÜBELKEIT:

Viele Schwangere leiden meist bis zur 12. Woche unter Übelkeit und/oder Erbrechen. Der Übelkeit kann mit wenigen Mitteln entgegengewirkt werden. Bei übermäßiger oder besonders langanhaltender Übelkeit sprechen Sie bitte Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt an.

Was hilft:

- Nehmen Sie im Bett ein leicht verdauliches kleines Frühstück wie einen Zwieback ein. Trinken Sie dazu schluckweise lauwarmes Wasser oder Früchtetee.
- Über den Tag verteilt sollten Sie mehrere kleine Mahlzeiten essen.
- Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten ausreichend stilles Wasser.
- Riechen Sie an Zitronen.
- Verzichten Sie auf fette, scharfe, säurehaltige und frittierte Speisen.

VERSTOPFUNG:

Fast die Hälfte der schwangeren Frauen erlebt mindestens einmal während der Schwangerschaft Verdauungsbeschwerden wie Verstopfung. Der Darm arbeitet während der Schwangerschaft träger und so verweilt der Darminhalt länger. Grund hierfür ist der Progesteronanstieg im Verlauf der Schwangerschaft. Das Progesteron hemmt die glatte Muskulatur, wie sie in der Darmwand vorkommt. Zudem nimmt das Kind immer mehr Platz ein und engt den Darm ein. Wird zusätzlich nicht ausreichend Flüssigkeit aufgenommen, wird die Konsistenz des Stuhls härter, was die Darmentleerung erschwert.

Was hilft:

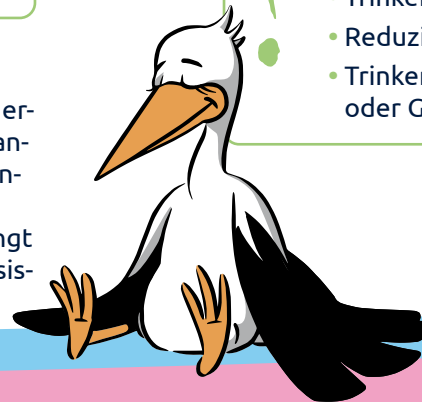
- Bewegen Sie sich ausreichend. Gehen Sie spazieren und machen Sie Gymnastik.
- Trinken Sie mindestens 2 Liter Wasser oder Kräuter-/Früchtetee.
- Essen Sie ballaststoffreich, z. B. Vollkornprodukte, Kohlgemüse oder Trockenfrüchte wie Trockenpflaumen, -aprikosen oder -datteln.
- Essen Sie einen Naturjoghurt mit Leinsamen oder Flohsamen.
- Meiden Sie Lebensmittel wie Weißmehlprodukte, Bananen, Schokolade.

SODBRENNEN:

Im letzten Drittel der Schwangerschaft leiden viele Frauen an Sodbrennen und Völlegefühl. Das Progesteron wirkt hemmend auf die glatte Muskulatur des Mageneingangs und das wachsende Kind drückt zusätzlich von unten auf den Magen. Dadurch kann ein Teil des Mageninhaltes in die Speiseröhre gelangen und das schmerzt.

Was hilft:

- Essen Sie mehrere kleinere Mahlzeiten am Tag.
- Meiden Sie fettige Speisen, diese verweilen zu lange im Magen.
- Verzichten Sie auf säurehaltige Lebensmittel wie Zitrusfrüchte.
- Trinken Sie keinen Kaffee.
- Reduzieren Sie Süßes und scharfe Speisen. Sie reizen die Speiseröhre zu stark.
- Trinken Sie ein Glas Milch oder essen Sie ein Stück trockenes Brot wie Zwieback oder Graubrot, das puffert die Säure ab.





Stillzeit – darauf muss ich bei meiner Ernährung jetzt achten

Das Gute vorweg – stillende Mütter brauchen keinen speziellen Ernährungsplan

Stillen ist die natürlichste Form der Ernährung der Neugeborenen und trägt zu einer guten Mutter-Kind-Beziehung bei. Achten Sie beim Einkauf auf eine gute Auswahl von gesunden Lebensmitteln als beste Grundlage für die Muttermilch. Mit dem richtigen Mix an Vitaminen und Nährstoffen stellen Sie alles bereit, was für eine optimale Entwicklung Ihres Babys wichtig ist.

Ein halbes Jahr gemeinsam ganz nah

Vier bis sechs Monate sind eine ideale Zeit, in der Babys ausschließlich gestillt werden sollten. Die Muttermilch mit ca. 65 Kilokalorien auf 100 Gramm, 7 Gramm Kohlenhydrate, 4 Gramm Fett und 1,2 Gramm Eiweiß versorgt Ihr Kind mit allen Immun- und Nährstoffen. Neugeborene, die vier bis sechs Monate gestillt wurden, weisen ein deutlich geringeres Infektionsrisiko, z. B. für Atemwegserkrankungen und Magen-Darm-Infektionen, auf. Zudem können Sie ein geringeres Risiko haben, später an Diabetes mellitus Typ 2 oder Übergewicht zu leiden.³



Stillen verbraucht 500 Kilokalorien

Ihr Energie- und Nährstoffbedarf ist in der Stillzeit erhöht. Er hängt aber davon ab, ob Sie ausschließlich oder teilweise stillen. Stillen Sie ausschließlich, verbrauchen Sie etwa 500 Kilokalorien mehr am Tag, das sind ca. 20–25 % des Gesamtenergiebedarfs. Gemäß der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist bei Stillenden der Bedarf von einigen Nährstoffen wie zum Beispiel Vitamin B₁₂ erhöht, sodass eine tägliche Einnahme von Velnatal® plus mit Quatrefolic® weiterhin empfehlenswert ist.

In der Muttermilch steckt alles drin, was Ihr Kind braucht

Während der Stillzeit können Sie eine abwechslungsreiche Ernährung genießen. Die ideale Mischung besteht aus reichlich Gemüse und Obst, Fisch und Fleisch, Meeresfrüchten, Käse, Nüssen und Vollkornprodukten. Dieser frische, bunte Speiseplan liefert einen optimalen Nährstoffmix, der über die Milch zum Kind gelangt.

Den Mehrbedarf an Energie – etwa 500 kcal – können Sie gut durch Vollkornprodukte, z. B. Vollkornreis, decken. Auf leicht verdauliche Kohlenhydrate wie Toast- und Weißbrot sowie auf Zucker sollten Sie in der Stillzeit besser verzichten.

Nach vier bis sechs Monaten sind beim Kind die Kau-Schluck-Funktion, das Verdauungssystem und die Nieren so weit entwickelt, dass Sie eine breiige Beikost einführen können. Wann ganz abgestillt wird, entscheidet die Entwicklung Ihres Babys.

Darauf sollten Sie in der Stillzeit achten

- Koffeinhaltige Getränke sind in geringer Menge – zwei Tassen am Tag – erlaubt.
- Seien Sie zurückhaltend bei Getränken, die chininhaltig sind wie Bitter Lemon, Tonic, oder Energydrinks.
- Da Alkohol in die Muttermilch übergeht, sollten Sie während der Stillzeit auf Alkoholkonsum verzichten.
- Hat das Kind zu starke Blähungen oder ist der Po wund, sollten Sie aufschreiben, was Sie vorher gegessen haben, und dieses Lebensmittel reduzieren. Achten Sie aber auch weiterhin auf eine ballaststoffreiche und vitaminreiche Ernährung mit viel Gemüse, Salat, Nüssen, Pilzen und Früchten.

Nach der Geburt dauert es einige Monate, bis Sie Ihr Wohlfühlgewicht wieder erreicht haben. Lassen Sie sich Zeit. **Der erhöhte Energieverbrauch während der Stillzeit** hilft bei der Gewichtsabnahme. Um Ihre Schwangerschaftspfunde loszuwerden, sollten Sie aber **keine Diäten durchführen**.



Achten Sie auf eine tägliche Trinkmenge von 1,5 Litern, idealerweise in Form von Wasser, Früchte- und Kräutertee.

VELNATAL®
plus

mit Quatrefolic®

Wichtige Vitamine und
Nährstoffe für alle drei Phasen

Die Komplettversorgung in nur einer Kapsel täglich

Ob Kinderwunsch, Schwangerschaft oder Stillzeit – in allen drei Phasen ist Ihr Bedarf an bestimmten Nährstoffen erhöht. Mit einer ausgewogenen Kombination aus Vitaminen, Omega-3-Fettsäuren, Mineralstoffen und Spurenelementen sind Sie und Ihr Kind bestens versorgt.

Velnatal® plus mit Quatrefolic® – da steckt alles drin, was Sie und Ihr Kind jetzt brauchen

Velnatal® plus mit Quatrefolic® ist ein Nahrungsergänzungsmittel, das speziell auf die Bedürfnisse von Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere und Stillende abgestimmt ist.

Theoretisch kann man jeden Tag mit einem Mix aus Lebensmitteln alle Nährstoffe aufnehmen. Tatsächlich lässt unser moderner Lebensstil mit Stress und Zeitnot wenig Platz für eine ausgewogene Ernährung. Von daher ist es empfehlenswert ergänzend zu einer gesunden Ernährung täglich eine Kapsel Velnatal® plus mit Quatrefolic® einzunehmen, damit Sie und Ihr Ungeborenes mit den wichtigsten Nährstoffen ausreichend versorgt sind.

B₁

Se

B₁₂B₅

D

Zn

E

I



QUATREFOLIC®/FOLSÄURE



Folsäure ist ein wasserlösliches B-Vitamin und reguliert im Körper Wachstumsprozesse, die Zellteilung und die Blutbildung. Mit der Schwangerschaft erhöht sich Ihr Bedarf an Folsäure um nahezu das Doppelte. Beim Ungeborenen leistet Folsäure einen **entscheidenden Beitrag zur Entwicklung des sogenannten Neuralrohrs** in der 5.–6. Schwangerschaftswoche, aus dem sich später das Gehirn und Rückenmark Ihres Kindes entwickeln.

Die **Nahrungsergänzung mit Folsäure** wird aus medizinischer Sicht besonders empfohlen, da sie Neuralrohrdefekten wie einem offenen Rücken (Spina bifida) vorbeugen kann. Es braucht allerdings Zeit, bis sich die Folatspeicher im Körper aufgebaut haben. Mit der Einnahme von täglich **400 µg Folsäure** in Form eines Nahrungsergänzungsmittels sollten Sie bereits **mindestens 4–8 Wochen vor der geplanten Schwangerschaft** beginnen.^{3,7} Velnatal® plus enthält unter anderem Folsäure und die Folatform Quatrefolic®. Diese wird **besonders gut von Ihrem Körper aufgenommen und direkt verwertet**.

Funktion	Zellteilung und Wachstum
Vorkommen	grünes Blattgemüse, Kohl, Vollkorn, Hülsenfrüchte
Zufuhrempfehlung/Tag während der Schwangerschaft	550 µg
Zufuhrempfehlung/Tag während der Stillzeit	450 µg

OMEGA-3-FETTSÄURE/ALGEN-DHA

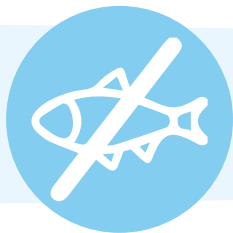


Omega-3-Fettsäuren sind ein weiterer wichtiger Baustein, den Sie Ihrem Kind schon in der Schwangerschaft mit auf den Weg geben können. DHA (Docosahexaensäure), die wichtigste Omega-3-Fettsäure, trägt zur Entwicklung der Augen und des Gehirns Ihres ungeborenen Kindes bei.⁸

Vielseits bekannt ist, dass DHA in fettreichem Seefisch vorkommt. Weniger bekannt allerdings ist, dass DHA von Algen hergestellt und über die Nahrungskette von Fischen aufgenommen wird. Die in Velnatal® plus mit Quatrefolic® enthaltenen Algen werden in streng kontrollierten Bioanlagen gezüchtet und sind damit vor Verunreinigungen aus dem Meer geschützt. Die Algen-DHA ist zudem geschmacksneutral und ohne fischigen Nachgeschmack.

	Als Bestandteil von Zellmembranen, vor allem in Nervenzellen, ist DHA für eine normale Entwicklung von Augen und Gehirn essentiell.
Vorkommen	Algen, fettiger Seefisch, z. B. Makrele, Hering
DHA-Zufuhrempfehlung/Tag während der Schwangerschaft	200 mg
DHA-Zufuhrempfehlung/Tag während der Stillzeit	200 mg

Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren (250 mg DHA und EPA) täglich 200 mg DHA eingenommen werden.⁶



ohne fischigen Nachgeschmack dank Algen-DHA

VITAMINE

B-VITAMINE sind unerlässlich für einen gesunden Stoffwechsel. Bei Kinderwunsch, in der Schwangerschaft und während der Stillzeit sollten Sie Ihre B-Vitamin-Speicher ausreichend gefüllt haben.

- **VITAMIN B₁ (Thiamin)** trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel sowie zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zur Herzfunktion bei⁹
- **VITAMIN B₂ (Riboflavin)** trägt zu einem normalen Energie- und Eisenstoffwechsel sowie zur Erhaltung normaler Haut und Sehkraft bei¹⁰
- **VITAMIN B₃ (Niacin)** trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei¹¹
- **VITAMIN B₅ (Pantothensäure)** ist an einem normalen Energiestoffwechsel beteiligt und trägt zu einer normalen geistigen Leistung sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei¹²
- **VITAMIN B₆** trägt zu einem normalen Energie-, Eiweiß- und Glycogenstoffwechsel, zur Regulierung der Hormontätigkeit sowie zu einer normalen Funktion des Nerven- und Immunsystems bei^{13,14}
- **VITAMIN B₇ (Biotin)** trägt zur Erhaltung normaler Haut und Haare bei^{15,16}
- **VITAMIN B₁₂** trägt zu einer normalen Funktion des Energie- und Homocysteinestoffwechsels, des Nerven- und Immunsystems sowie zur Bildung roter Blutkörperchen bei^{17,18}

B-Vitamine	B ₁	B ₂	B ₃	B ₅	B ₆	B ₇	B ₁₂
Zufuhrempfehlung/Tag während der Schwangerschaft	1,2–1,3 mg**	1,3–1,4 mg**	14–16 mg**	6 mg	1,5 mg*; 1,8 mg**	30–60 µg	4,5 µg
Zufuhrempfehlung/Tag während der Stillzeit	1,3 mg	1,4 mg	16 mg	6 mg	1,6 mg	30–60 µg	5,5 µg

* 1. Trimester ** 2. und 3. Trimester

- **VITAMIN D** unterstützt das Immunsystem und den Knochenstoffwechsel. Vitamin D ist ein Hormon, das unter dem Einfluss von Sonnenlicht in der Haut produziert wird. Eine zusätzliche Einnahme vor und während der Schwangerschaft ist sinnvoll. Auch nach der Geburt sollten Sie die Einnahme fortsetzen, denn mit der Muttermilch profitiert Ihr Baby vom positiven Einfluss von Vitamin D auf Knochen und Immunsystem.¹⁹⁻²¹

Funktion	wirkt an vielen Stellen des Körpers, insbes. Knochenstoffwechsel
Vorkommen	fettiger Fisch, Eier, (Kuh-)Milch
Zufuhrempfehlung/Tag während der Schwangerschaft	20 µg
Zufuhrempfehlung/Tag während der Stillzeit	20 µg

- **VITAMIN E** schützt unsere Zellen vor oxidativem Stress.²²

Funktion	schützt die Zellen vor oxidativem Stress
Vorkommen	Öle, insbesondere Weizenkeimöl, Rapsöl, Nüsse, z. B. Haselnüsse, Mandeln, fettreicher Fisch, z. B. Lachs, Makrele
Zufuhrempfehlung/Tag während der Schwangerschaft	13 mg
Zufuhrempfehlung/Tag während der Stillzeit	17 mg

MINERALSTOFFE/ SPURENELEMENTE



- **JOD** trägt zur normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen und zur Schilddrüsenfunktion sowie zur normalen geistigen Entwicklung und einem normalen körperlichen Wachstum des Kindes bei.²³⁻²⁵ Deshalb wird nicht nur in der Schwangerschaft, sondern schon vorher bei Kinderwunsch empfohlen, die körpereigenen Joddepots aufzufüllen.

Die Wirkungen der Schilddrüsenhormone sind vielfältig. Sie regulieren den gesamten Energiestoffwechsel, das Herz-Kreislaufsystem, den Magen-Darm-Trakt sowie die mentale Leistungsfähigkeit. Ohne ausreichende Produktion dieser Hormone ist keine Schwangerschaft möglich, da der Stoffwechsel dadurch beeinträchtigt wird. Bei Schilddrüsenerkrankungen sollten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt nehmen.

Funktion	dient der Bildung der Schilddrüsenhormone, die für einen normalen Energiestoffwechsel und für die geistige und körperliche Entwicklung des Babys zuständig sind
Vorkommen	Fisch, Meeresfrüchte, Jodsalz
Zufuhrempfehlung/Tag während der Schwangerschaft	230 µg
Zufuhrempfehlung/Tag während der Stillzeit	260 µg



- **SELEN** trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems, zur Erhaltung normaler Haare und Nägel sowie zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.^{26,27}

Funktion	stärkt das Immunsystem und schützt die Zellen vor oxidativem Stress
Vorkommen	Fleisch, Fisch, Milch, Eier
Zufuhrempfehlung/Tag während der Schwangerschaft	60 µg
Zufuhrempfehlung/Tag während der Stillzeit	75 µg



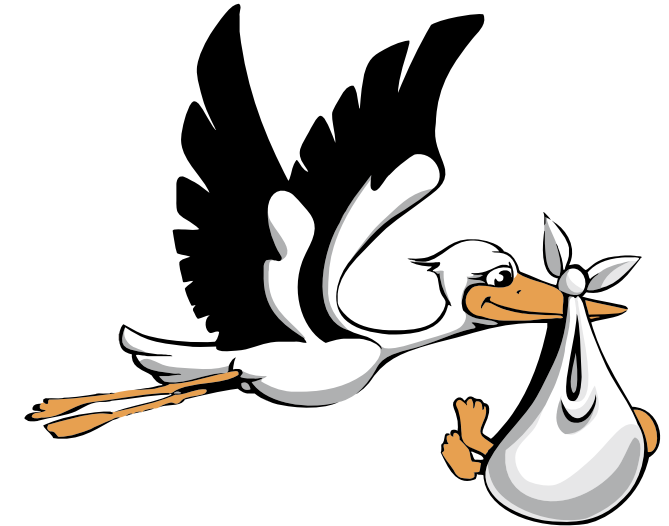
- **ZINK** unterstützt eine normale kognitive Funktion und Fruchtbarkeit und trägt zur Zellteilung und Proteinbildung bei.²⁸ Um den Körper auf eine Schwangerschaft vorzubereiten, ist es ratsam, bereits bei bestehendem Kinderwunsch die tägliche Zinkmenge zu steigern.

Funktion	trägt zu einer normalen Fruchtbarkeit sowie zur Zellteilung und Proteinbildung bei
Vorkommen	Fleisch, insbes. Rindfleisch, Käse, Vollkorn, Haferflocken, Weizenkleie, Linsen
Zufuhrempfehlung/Tag während der Schwangerschaft*	9 mg**, 11 mg***
Zufuhrempfehlung/Tag während der Stillzeit*	13 mg

* Empfehlung bei mittlerer Phytatzufuhr, entspricht vollwertiger Ernährung, die Fleisch, Fisch, aber auch Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte mit einschließt, ** 1. Trimester, *** 2. u. 3. Trimester

QUELLENANGABEN

1. Stubert J et al., The risks associated with obesity in pregnancy. Dtsch Arztebl Int 2018; 115: 276–83. DOI: 10.3238/arztebl.2018.0276
2. Cordes T et al., Fertilitätsstörungen bei übergewichtigen Frauen. In: Plagemann A, Dudenhausen JW (HRSG.) Adipositas als Risiko in der Perinatalmedizin. Springer Medizin, Urban & Vogel GmbH, München 2010; 36–43.
3. Einheitliche Handlungsempfehlungen für die Schwangerschaft aktualisiert und erweitert, DGEInfo 12/2018; <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/bevoelkerungsgruppen/schwangere-stillende/handlungsempfehlungen-zur-ernaehrung-in-der-schwangerschaft/#c7082>, aufgerufen am 8. Juli 2019
4. www.dge.de/presse/pm/was-schwangere-nicht-essen-sollten/, aufgerufen am 8. Juli 2019
5. https://www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2005/17/chininhaltige_getraenke_sind_nichts_fuer_schwangere_-6389.html, aufgerufen am 8. Juli 2019
6. Koletzko B et al., Ernährung und Lebensstil vor und während der Schwangerschaft – Handlungsempfehlungen des bundesweiten Netzwerks Gesund ins Leben. Geburtshilfe Frauenheilkd 2018; 78(12): 1262–1282
7. EFSA Journal 2013; 11(7): 3328
8. EFSA Journal 2014; 12(10): 3840
9. EFSA Journal 2009; 7(9): 1222
10. EFSA Journal 2010; 8(10): 1814
11. EFSA Journal 2010; 8(10): 1757
12. EFSA Journal 2009; 7(9): 1218
13. EFSA Journal 2010; 8(10): 1759
14. EFSA Journal 2009; 7(9): 1225
15. EFSA Journal 2010; 8(10): 1728
16. EFSA Journal 2009; 7(9): 1209
17. EFSA Journal 2010; 8(10): 4114
18. EFSA Journal 2009; 7(9): 1223
19. EFSA Journal 2015; 13(7): 4182
20. EFSA Journal 2014; 12(2): 3579
21. EFSA Journal 2010; 8(2): 1468
22. EFSA Journal 2010; 8(10): 1816
23. EFSA Journal 2014; 12(1): 3516
24. EFSA Journal 2010; 8(10): 1800
25. EFSA Journal 2009; 7(11): 1359
26. EFSA Journal 2010; 8(10): 1727
27. EFSA Journal 2014; 12(11): 3890
28. EFSA Journal 2009; 7(9): 1229



Angaben zu Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr zuletzt abgerufen am 11.12.2019 unter <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/>

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

Ob Kinderwunsch, Schwangerschaft oder Stillzeit

Besuchen Sie
mich jetzt auf: www.velnatal.de

Bestellen Sie jetzt
Ihre Gratis-Probe unter
www.velnatal.de



laktose- und



glutenfrei



kein fischiger Nachgeschmack dank Algen-DHA



nur eine Weichkapsel
täglich



Nahrungsergänzungsmittel
mit Folsäure und Quatrefolic®

In Ihrer Apotheke erhältlich.

Exeltis Germany GmbH | Adalperostraße 84 | 85737 Ismaning | Deutschland
E-Mail: germany@exeltis.com | Web: www.exeltis.de
Telefon: +49 89 4520529-0 | Telefax: +49 89 4520529-99



www.facebook.de/aus2mach3



www.instagram.com/aus2_mach3

 **Exeltis**
Rethinking healthcare