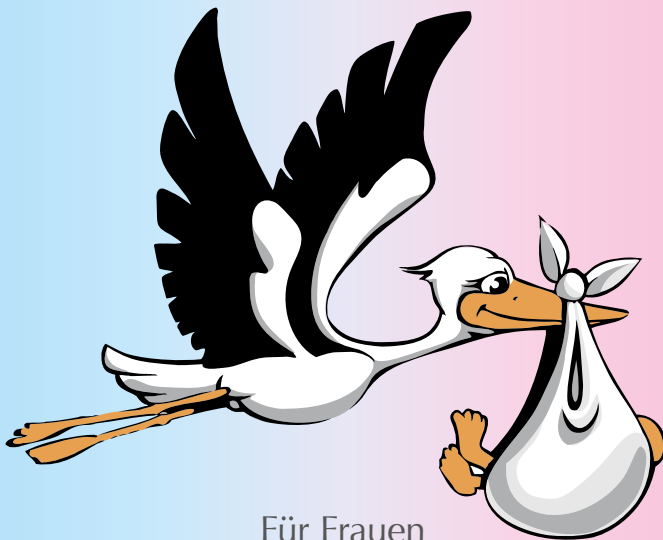


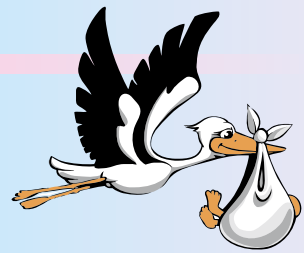
ERNÄHRUNGSRATGEBER



Für Frauen
mit Kinderwunsch, Schwangere
und Stillende



Exeltis
Rethinking healthcare



Liebe werdende Mama,

eine besonders schöne Phase Ihres Lebens beginnt – Sie bekommen ein Baby!

Gerade jetzt ist es sehr wichtig, dass Sie sich nährstoff- und vitaminreich ernähren, um die Entwicklung Ihres Kindes zu unterstützen. Denn in der Schwangerschaft versorgen Sie nicht nur sich selbst, sondern gleichzeitig auch Ihr Baby! In dieser Broschüre finden Sie wertvolle Tipps rund um das Thema Ernährung bei Kinderwunsch, in der Schwangerschaft und Stillzeit.

Weitere Informationen erhalten Sie unter **www.velnatal.de**.

Ernährung bei Kinderwunsch

Bereits bei Kinderwunsch ist es entscheidend, dass Sie sich gesund und abwechslungsreich ernähren. Folat bzw. Folsäure¹ ist dabei besonders wichtig, da es bereits zwischen dem 22.–28. Schwangerschaftstag dazu beiträgt, dass sich der Rückenmarkskanal Ihres ungeborenen Kindes schließt. Aber auch im Laufe der gesamten Schwangerschaft wird Folat bzw. Folsäure für die Zellteilung und Blutbildung Ihres Babys benötigt.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt jedem Erwachsenen die Zufuhr von 400 µg Folat pro Tag. Legen Sie daher Wert auf den Verzehr von Lebensmitteln, die besonders viel von diesem Vitamin enthalten, wie grünes Blattgemüse und Vollkornprodukte.



Folat ist allerdings licht- und hitzeempfindlich und kann durch zu lange Lagerung oder während der Zubereitung leicht zerstört werden. Da es deshalb oftmals nicht ausreichend aufgenommen wird, besteht die Möglichkeit, das Folat aus der Nahrung durch Folsäure zu ergänzen. Achten Sie daher bereits bei Kinderwunsch, aber auch die gesamte Schwangerschaft über, auf eine ausreichende Versorgung mit Folsäure.

VELNATAL® plus enthält die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Menge von 400 µg Folsäure.

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Herzlichen Glückwunsch! Sie sind schwanger! Um Ihrem Baby den besten Start ins Leben zu ermöglichen, sollten Sie jetzt ganz besonders auf Ihre Gesundheit und damit auch auf Ihre Ernährung achten. Mit diesem neuen Lebensabschnitt stehen nun auch neue Fragen wie „Was ist besonders wichtig?“ oder „Was sollte ich bei meiner Ernährung beachten?“ im Vordergrund. Im Nachfolgenden erhalten Sie ein paar Tipps rund um die Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit.

Die Nahrung, die Sie während der Schwangerschaft über das Essen aufnehmen, ist die einzige Nährstoffquelle für Ihr ungeborenes Baby. Während der Schwangerschaft und Stillzeit steigt der Bedarf an vielen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen an. Dabei bleibt jedoch der Kalorienbedarf in den ersten drei Monaten gleich. Erst ab dem 4. Monat steigt dieser um 250 kcal pro Tag an (~ 2 Scheiben Käse)². Daher sind die sorgfältige Auswahl von Lebensmitteln und eine ausgewogene Ernährung in dieser Zeit besonders wichtig.

In der Stillzeit ist die Muttermilch die Nahrungsquelle für Ihr Baby. Sie enthält die Nährstoffe, die Sie über die Nahrung aufnehmen und an Ihr Baby mit ihr weiter geben.





Während der Stillzeit benötigt Ihr Körper deshalb etwas mehr Energie für die Herstellung der Muttermilch. Daher ist Ihr Kalorienbedarf in den ersten 4 Monaten der Stillzeit 500 kcal pro Tag höher (~ 2 Scheiben Brot mit Butter und Käse)².

Diesen Mehrbedarf sollten Sie ebenfalls über eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse, magerem Fleisch, Fisch, Milch- und Vollkornprodukten decken.

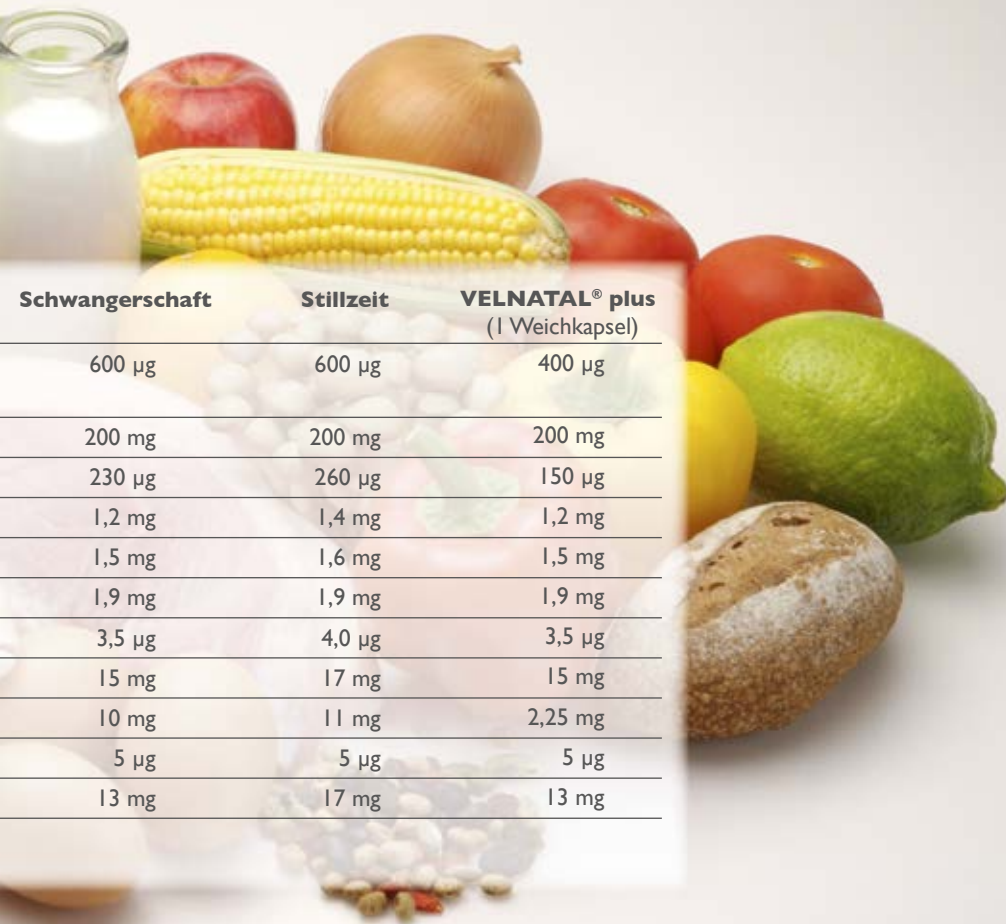
**Als Faustregel gilt:
Die Qualität der
Nahrung zählt,
nicht die Quantität!**

Im Folgenden finden Sie eine Übersicht besonders wichtiger Nährstoffe, sowie die Information, in welchen Lebensmitteln diese in hohen Konzentrationen enthalten sind.

Achten Sie während der Schwangerschaft und Stillzeit darauf, die in der Tabelle genannten Lebensmittel besonders häufig zu verzehren.

	Enthalten in	Tagesbedarf
Folat / Folsäure	Grünes Gemüse, Kohl, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Obst	400 µg
DHA	Algen, fetter Seefisch (Makrele, Hering)	–
Jod	jod. Salz, Meeresfische, Milchprodukte	200 µg
Vitamin B ₁	Sonnenblumenkerne, grüne Erbsen, Kartoffeln	1,0 mg
Vitamin B ₂	Milchprodukte, Salat, Vollkorn	1,2 mg
Vitamin B ₆	Hühnerfleisch, Fisch, Linsen, Bananen	1,2 mg
Vitamin B ₁₂	Fleisch, Eier, Milch	3,0 µg
Niacin	Champignon, mageres Fleisch, Vollkorn	13 mg
Zink	Rindfleisch, Käse, Vollkorn, Hülsenfrüchte	7 mg
Vitamin D	Fetter Seefisch (Makrele, Hering), Eigelb	5 µg
Vitamin E	Pflanzenöle, Margarine	12 mg

Bitte beachten Sie, dass die Tabelle² keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt.



Schwangerschaft	Stillzeit	VELNATAL® plus (1 Weichkapsel)
600 µg	600 µg	400 µg
200 mg	200 mg	200 mg
230 µg	260 µg	150 µg
1,2 mg	1,4 mg	1,2 mg
1,5 mg	1,6 mg	1,5 mg
1,9 mg	1,9 mg	1,9 mg
3,5 µg	4,0 µg	3,5 µg
15 mg	17 mg	15 mg
10 mg	11 mg	2,25 mg
5 µg	5 µg	5 µg
13 mg	17 mg	13 mg

Was sollten Sie noch beachten?

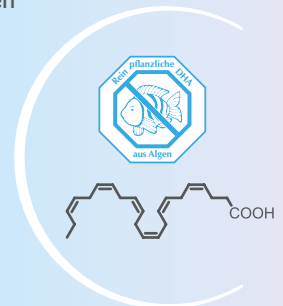
Omega-3-Fettsäuren sind lebenswichtige Nährstoffe, die für die Entwicklung des Gehirns und der Sehfunktion des Ungeborenen benötigt werden. Eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren schon während der Schwangerschaft ist daher wichtig. DHA (Docosahexaensäure) ist wichtiger Lieferant von Omega-3-Fettsäuren. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Schwangeren und Stillenden, täglich 200 mg DHA.

Viele Frauen wissen, dass DHA in fettem Seefisch vorkommt, der sich von Algen ernährt. Denn Algen bilden den Ursprung der DHA.

DHA Algen werden in nach einem spezialisierten, geschützten und streng kontrolliertem Verfahren hergestellt. Belastungen durch Schwermetalle oder Pestizide, die in Seefischen leider nicht selten sind, werden auf diese Weise vermieden.

Daher ist gerade die ursprüngliche, rein pflanzliche Algen-DHA besonders zu empfehlen und, da geschmacksneutral, für schwangere Frauen gut bekömmlich.

Algen-DHA ist die ursprüngliche DHA



Wie viel sollten Sie trinken?

Achten Sie während der Schwangerschaft und Stillzeit besonders auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, da Ihr Körper in dieser Zeit durch die Bildung des Fruchtwassers bzw. der Muttermilch einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf hat.



Im Durchschnitt hat eine schwangere Frau einen täglichen Flüssigkeitsbedarf von etwa 2,5 Litern, eine stillende Frau von etwa 2,7 Litern². Ihr konkreter Flüssigkeitsbedarf hängt jedoch auch stark von verschiedenen Faktoren ab, besonders von der Außentemperatur und körperlichen Bewegung. Bitte warten Sie daher mit dem Trinken nicht bis Sie Durst bekommen, da dann bereits ein Flüssigkeitsmangel besteht. Besser ist es, regelmäßig zu trinken. Besonders geeignet sind Mineralwasser (vor allem stilles Wasser), Fruchtsaftschorlen oder ungesüßte Früchte- und Kräutertees.

Was sollten Sie während der Schwangerschaft meiden?

Um die Entwicklung Ihres Babys nicht zu gefährden, sollten Sie während der Schwangerschaft auf einige Dinge verzichten. Genussmittel, wie Alkohol und Nikotin, können der körperlichen und geistigen Entwicklung Ihres Kindes schaden und sollten deshalb komplett vermieden werden.

Vorsicht ist auch bei Lebensmitteln mit erhöhtem Infektionsrisiko durch Listerien geboten. Diese können zu Früh- und sogar zu Fehlgeburten führen. Verzichten Sie daher bitte auf nicht pasteurisierte Kuhmilch (Rohmilch), schimmelgereiften Käse (wie Brie), Blauschimmelkäse (wie Stilton), nicht pasteurisierte Schafs- und Ziegenmilch sowie nicht gekochtes Geflügelfleisch, rohen Fisch und ungekochte Schalentiere. Um einer Infektion mit Salmonellen vorzubeugen, verzichten Sie vorsorglich auf alle Lebensmittel mit rohen Eiern, wie beispielsweise hausgemachte Mayonnaise oder Eis. Da Salmonellen verhältnismäßig temperaturresistent sind, sollten risikobehaftete Lebensmittel, wie Eier und Geflügelfleisch, vor dem Verzehr stets ausreichend erhitzt werden (kochen, braten), um Bakterien vollständig abzutöten. Ihr Frauenarzt oder Ihre Hebamme können Sie diesbezüglich näher beraten.

Was ist VELNATAL® plus?

VELNATAL® plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Folsäure, Docosahexaensäure (DHA) aus Algen, weiteren Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Die Kombination der Nährstoffe in VELNATAL® plus ist genau auf die Bedürfnisse und Ihren Nährstoffbedarf bei Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit angepasst – denn Sie versorgen nicht nur sich selbst, sondern gleichzeitig auch Ihr Baby! Mit nur einer kleinen Weichkapsel VELNATAL® plus pro Tag, werden Sie und Ihr Baby mit essentiellen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt – damit Sie diese schöne Zeit unbeschwert genießen können.



Welche Vitamine und Mineralstoffe sind in VELNATAL® plus enthalten und warum sind sie so wichtig?

- + **Folsäure** ist ein essentielles Vitamin, das für die Zellteilung und Blutbildung benötigt wird. Daher ist es wichtig, bereits ab Kinderwunsch auf eine ausreichende Versorgung mit Folsäure zu achten. VELNATAL® plus enthält die empfohlene Menge von 400 µg² pro Tag.
- + **Algen-DHA** ist eine rein pflanzliche mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure, die zur normalen Entwicklung der Augen sowie des Gehirns des Fötus beiträgt. DHA aus Algen ist geschmacksneutral und leicht bekömmlich.
- + **Vitamin B₁** fördert den Zucker- sowie Energiestoffwechsel und trägt zu einer normalen Herzfunktion bei.



- + **Vitamin B₂** ist an Energiestoffwechselprozessen beteiligt und ist gleichzeitig gut für Haut und Augen.
- + **Vitamin B₆** spielt eine zentrale Rolle beim Eiweißstoffwechsel und unterstützt die Nervenfunktion sowie das Immunsystem.
- + **Vitamin B₁₂** trägt zu einem gesunden Nervensystem bei und unterstützt die normale Funktion des Immunsystems.
- + **Vitamin D** unterstützt das Immunsystem und trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei.
- + **Vitamin E** leistet einen Beitrag zum Schutz vor oxidativer Schädigung.
- + **Jod** fördert die geistige Entwicklung sowie die gesunde Nervenfunktion und unterstützt die normale Funktion der Schilddrüse.
- + **Biotin** unterstützt die Funktion des Nervensystems und des Stoffwechsels.
- + **Niacin** spielt eine wichtige Rolle im Energiehaushalt und unterstützt die Funktion des Nervensystems.
- + **Pantothensäure** ist am Stoffwechsel von Nährstoffen und an der Bildung von Hormonen beteiligt.
- + **Selen** trägt zum Schutz der Körperzellen vor oxidativen Schäden bei.
- + **Zink** trägt zu einer normalen Zellteilung und Proteinbildung bei.

¹ Folat = natürliche Form, die in der Nahrung vorkommt

Folsäure = Nahrungsergänzung, die im Körper in eine bioaktive Form umgewandelt wird

² DGE Dachreferenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2. Auflage, 2015

VELNATAL® plus Vorteilspack

Großpackung mit 120 Weichkapseln für 4 Monate

Vitamine

- Folsäure 400 µg
- Vitamin B₁ 1,2 mg
- Vitamin B₂ 1,5 mg
- Vitamin B₆ 1,9 mg
- Vitamin B₁₂ 3,5 µg
- Vitamin D 5 µg
- Vitamin E 13mg α-TE (alpha-TE)
- Biotin 60 µg
- Niacin 15 mg NE
- Pantothensäure 6 mg

Omega-3-Fettsäuren




Algen-DHA 200 mg



Mineralstoffe / Spurenelemente

- Jod 150 µg
- Zink 2,25 mg
- Selen 30 µg



-  Gute Verträglichkeit durch pflanzliche Algen-DHA
-  Einfache Einnahme - alles in einer kleinen Weichkapsel
-  Lactose- und Glutenfrei, 100% Rindergelatine



Besuchen Sie **Exeltis**
auf Facebook

www.velnatal.de

Stempel