



Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit

Umfassende Nahrungsergänzung für jede Schwangerschaftsphase

Eine unzureichende Versorgung mit Vitaminen und anderen Mikronährstoffen kann in der Schwangerschaft negative Effekte auf Mutter und Kind haben. Die Nährstoffkombinationen Elevit® 1 und 2 versorgen Frauen bereits ab Kinderwunsch mit den Vitaminen und Mineralien, die für die gesunde Entwicklung des Babys nötig sind.

„Zur Entwicklung eines gesunden Kindes bedarf es einer ausreichenden Versorgung mit hochwertigen Fetten, Kohlenhydraten, Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen. Wir wissen, dass Unterversorgung an hochwertigen Fetten, um nur ein Beispiel zu nennen, in der Entwicklung des Kindes zu Hyperaktivität führen kann. Entscheidend ist eine ausgewogene Ernährung“, so Dr. Helmut Mallmann, Köln. Doch trotz des hierzulande reichhaltigen Angebotes an Lebensmitteln in hoher Qualität starten viele junge Frauen mit einer Unterversorgung an Mikronährstoffen in eine Schwangerschaft. So erreicht z. B. nur etwa ein Drittel der Frauen im Alter zwischen 25 und 34 Jahren die D-A-CH-Referenzwerte für die empfohlene tägliche Aufnahme von Vitamin B₁₂ und Magnesium. Nur 10% der Frauen nehmen ausreichend Vitamin D auf, nur 14% ausreichend Folsäure und nur 42% genügend Eisen.¹

Frühschwangerschaft: Auf das Folat kommt es an

Insbesondere mit Blick auf Folate, zu denen auch Folsäure gehört, wird die Bedeutung des Versorgungsstatus in der Frühschwangerschaft deutlich: Bereits in den ersten Wochen der Schwangerschaft ist eine ausreichende Versorgung mit Folat entscheidend für die Entwicklung des Kindes. Studien haben gezeigt, dass die präkonzeptionale Folat-Supplementierung das Risiko für Neuralrohrdefekte um 70% reduziert.² Frauen mit Kinderwunsch sollten daher mindestens vier Wochen vor der geplanten Schwangerschaft das wichtige Vitamin zusätzlich zur folatreichen Ernährung zu sich nehmen.³ Das neue Elevit® 1 enthält pro Kapsel 800 µg Folat (in Form

von Folsäure und Metafolin®*), um diesen Bedürfnissen schnell gerecht zu werden.

„Die zusätzliche Gabe von Folat hat zu einer deutlichen Reduzierung von Neuralrohrdefekten geführt, wenn die Einnahme vor der Schwangerschaft begonnen wurde. Dazu fordern wir die Frauen frühzeitig bei unserer Beratung auf“, unterstrich Mallmann.

Elevit® 1 enthält neben 800 µg Folat pro Kapsel auch Eisen, Selen und Zink. Zink trägt zu einer normalen Fruchtbarkeit und einer normalen Reproduktion bei. Eisen ist in der Schwangerschaft wichtig, da sich das Blutvolumen während der Gravidität erhöht und der Bedarf deutlich ansteigt. Selen unterstützt die Schilddrüsenfunktion und schützt als Antioxidans die Zellen vor oxidativem Stress. Eine ausreichende Versorgung mit den genannten Nährstoffen ist zudem für eine gesunde Entwicklung des Fötus wichtig. Elevit® 1 wird daher als Ergänzung ab dem Zeitpunkt des Kinderwunsches bis Ende des ersten Trimesters empfohlen.

Omega-3-Fettsäuren für die zweite Schwangerschaftsphase

Im Verlauf der Schwangerschaft gewinnen weitere Nährstoffe an Bedeutung. Mit Beginn des zweiten Trimesters der Schwangerschaft spielen für die Entwicklung von Augen und Gehirn vor allem Omega-3-Fettsäuren wie Docosahexaensäure (DHA) und Eicosahexaensäure (EPA) eine Rolle. Schwangere sollten daher zweimal in der Woche Fisch in ihren Speiseplan integrieren. Doch viele Frauen finden keinen Geschmack an Fisch, reagieren allergisch darauf oder haben Vorbehalte wegen einer Belastung mit Schwermetal-

Elevit® auf einen Blick

- Die Nahrungsergänzungsmittel Elevit® 1 und Elevit® 2 sind speziell auf die Bedürfnisse von Frauen mit Kinderwunsch, Schwangeren und Stillenden abgestimmt
- Die Hälfte des enthaltenen Folsats steht als Calcium-L-Methylfolat (Metafolin®) zur Verfügung, damit auch Frauen versorgt werden, die aufgrund ihrer genetischen Disposition Folsäure nur unzureichend in bioaktives Folat umwandeln können
- Die Einnahme von Elevit® 1 sollte mindestens einen Monat vor der Schwangerschaft begonnen werden
- Elevit® 2 ist eine sinnvolle Supplementierung ab dem zweiten Trimester bis zur Stillzeit

len. Hier kann Elevit® 2 einen wichtigen Beitrag leisten: Es enthält 200 mg DHA und 80 mg EPA. Hinzu kommen 400 µg Folat, Eisen, Zink und Selen um den Bedarf ab der 13. Schwangerschaftswoche zu decken.

Neben einer umfangreichen und bedarfsgerechten Zusammensetzung an Mikronährstoffen haben Elevit® 1 und 2 noch weitere Vorteile für Mutter und Kind. Mit nur einer Tablette bzw. Kapsel täglich ist das Präparat einfach einzunehmen. Mit Metafolin® werden auch Frauen mit Folat versorgt, die aufgrund ihrer genetischen Disposition Folsäure nur unzureichend metabolisieren können. Und: Elevit® 1 und 2 sind laktose- und glutenfrei, enthalten keine Schweinegelatine und schmecken nicht nach Fisch.

Literatur

[1] Nationale Verzehrsstudie II, 2008; www.mri.bund.de/Nationale_Verzehrsstudie; [2] EFSA Journal 2013; 11(7); 3328; [3] <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/folat/>

Weitere Infos unter www.elevit.info
* Metafolin® ist eine eingetragene Marke der Merck KGaA, Darmstadt, Deutschland

Impressum

Herausgeber: GfI. Corporate Media
V. i. S. d. P.: Michael Himmelstoß
Redaktion: GfI. Gesellschaft für medizinische Information mbH, München
Berichterstattung: Monika Walter
Druck: Vogel Druck, Högberg
© 2016 GfI

Mit freundlicher Unterstützung der Bayer Vital GmbH