

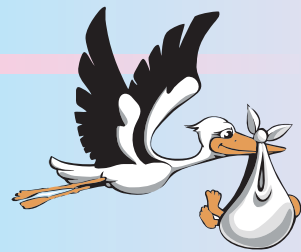
ERNÄHRUNGSRATGEBER



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. Achten Sie daher 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 Nährstoffe, die Sie während der Schwangerschaft über das Essen aufnehmen, sind die einzige Nahrungsquelle für Ihr ungeborenes Baby. Während der Schwangerschaft und Stillzeit steigt der Bedarf an vielen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen an. Ihr Kalorienbedarf bleibt jedoch in den ersten drei Monaten gleich. Erst ab dem 4. Monat steigt dieser um 255 kcal pro Tag an (~ 2 Scheiben Käse)². Daher sind die sorgfältige Auswahl von Lebensmitteln und eine ausgewogene Ernährung in dieser Zeit besonders wichtig.

Als Faustregel gilt:

Die Qualität der Nahrung zählt, nicht die Quantität!

In der Stillzeit ist die Muttermilch die Nahrungsquelle für Ihr Baby. Die Nährstoffe, die Sie über das Essen aufnehmen, werden in die Muttermilch abgegeben



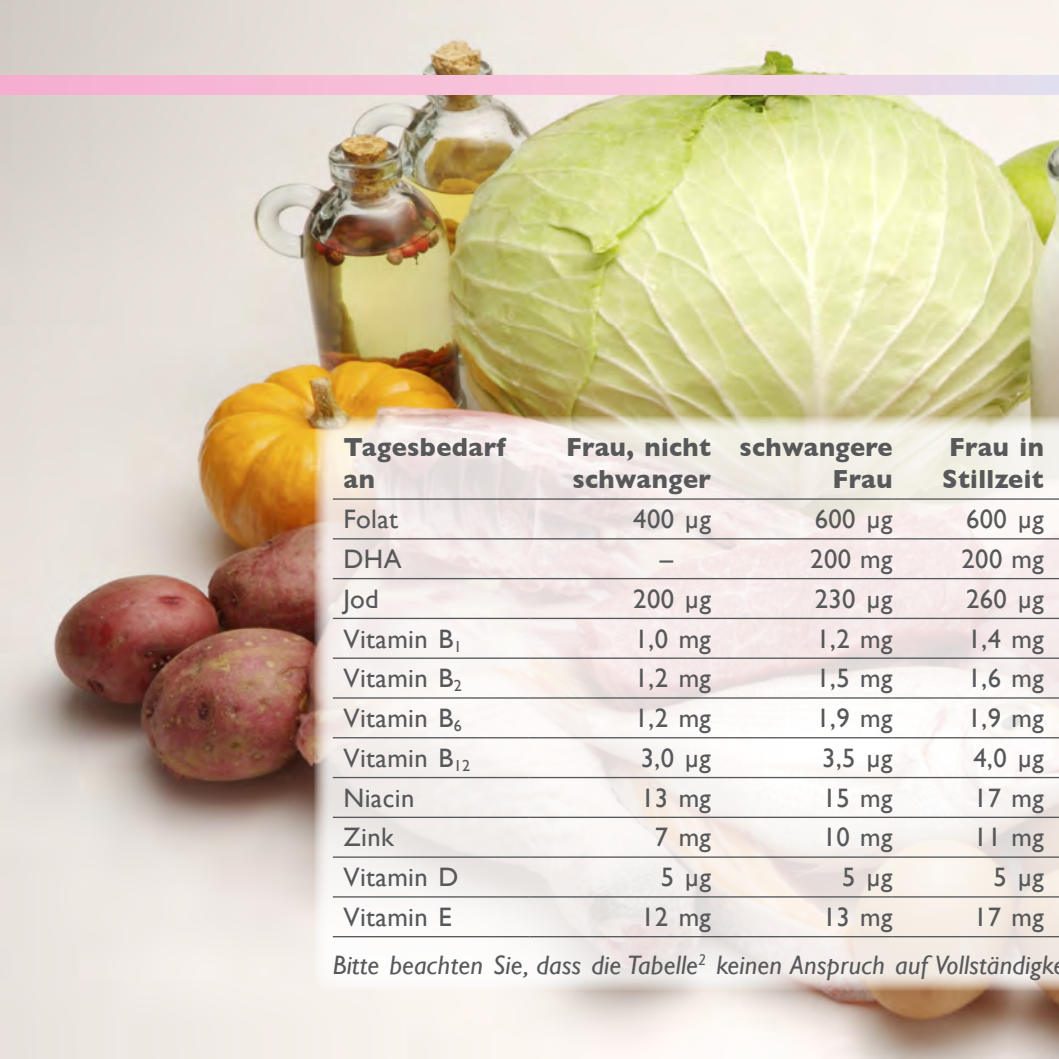


und anschließend von Ihrem Baby aufgenommen.
Während der Stillzeit benötigt Ihr Körper
deshalb etwas mehr Energie für
die Herstellung der Muttermilch.

Daher ist Ihr Kalorienbedarf
in den ersten 4 Monaten der
Stillzeit 635 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 Vollkorn-
produkten decken, da
auch hier die Qualität
im Vordergrund steht.

Im Folgenden finden Sie
eine Übersicht besonders
wichtiger Nährstoffe für die
Schwangerschaft und Stillzeit
sowie die Information, in welchen
Lebensmitteln diese in hohen Konzen-
trationen enthalten sind.



Tagesbedarf an	Frau, nicht schwanger	schwangere Frau	Frau in Stillzeit
Folat	400 µg	600 µg	600 µg
DHA	–	200 mg	200 mg
Jod	200 µg	230 µg	260 µg
Vitamin B ₁	1,0 mg	1,2 mg	1,4 mg
Vitamin B ₂	1,2 mg	1,5 mg	1,6 mg
Vitamin B ₆	1,2 mg	1,9 mg	1,9 mg
Vitamin B ₁₂	3,0 µg	3,5 µg	4,0 µg
Niacin	13 mg	15 mg	17 mg
Zink	7 mg	10 mg	11 mg
Vitamin D	5 µg	5 µg	5 µg
Vitamin E	12 mg	13 mg	17 mg

Bitte beachten Sie, dass die Tabelle² keinen Anspruch auf Vollständigkeit



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

**enthalten in
Velnatal plus** **viel enthalten
in diesen Lebensmitteln**

400 µg	Grünes Blattgemüse, Kohl, Vollkorn
200 mg	Algen, fetter Seefisch (Makrele, Hering)
150 µg	Seefisch, Jodsalz
1,2 mg	Sonnenblumenkerne, grüne Erbsen, Kartoffeln
1,5 mg	Milchprodukte, Salat, Vollkorn
1,9 mg	Hühnerfleisch, Fisch, Linsen, Bananen
3,5 µg	Fleisch, Eier, Milch
15 mg	Champignon, mageres Fleisch, Vollkorn
2,25 mg	Rindfleisch, Käse, Vollkorn, Hülsenfrüchte
5 µg	Fetter Seefisch (Makrele, Hering), Eigelb
13 mg	Pflanzenöle, Margarine

zeit erhebt.



Was sollten Sie noch beachten?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Schwangeren und Stillenden, täglich 200 mg DHA (Docosahexaensäure) zu sich zu nehmen. DHA ist mit verantwortlich für die normale Entwicklung der Augen und des Gehirns des Fötus. Gerade die ursprüngliche, rein pflanzliche Algen-DHA ist gegenüber Fischöl-DHA besonders zu empfehlen:

Viele Frauen wissen, dass DHA in fettem Seefisch vorkommt. Was aber die wenigsten wissen, ist, dass Algen der Ursprung der DHA sind und dass auch Fische Algen fressen müssen, um DHA aufzunehmen.

Life's DHA Algen werden in spezialisierten, geschützten sowie streng kontrollierten Bioanlagen hergestellt. Verunreinigungen aus dem Meer, die in Seefischen leider nicht selten sind, werden auf diese Weise vermieden.

Darüber hinaus ist die gute Verträglichkeit von Algen-DHA für schwangere Frauen besonders hervorzuheben. Jede 3. Frau leidet bei der Einnahme von Fischöl-DHA unter fischigem Aufstoßen, beim rein pflanzlichen Algen-DHA ist es nur jede 10. Frau³. Nicht zuletzt profitiert auch die Umwelt davon, da keine Fische in Massen sterben müssen, um Fischöl-DHA zu gewinnen.

Algen-DHA ist die ursprüngliche DHA – für Sie, Ihr Baby und die Umwelt!

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 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 Ihre 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 µg 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, 1. Auflage, 2008

³ Schwellenbach et. al., Journal of the American College of Nutrition, Vol. 25, No. 6, 480-485 (2006)

NEU

VELNATAL plus Vorteilspack

4 Monate VELNATAL plus zum Preis von 2

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 13 mg

Biotin 60 µg

Niacin 15 mg

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

www.velnatal.de

Stempel