

Vitaverlan®

Multivitamin-tablette

Ihre
Vitalstoff-Versorgung

bei Kinderwunsch,
Schwangerschaft
und Stillzeit

Folsäure
+ Jod
+ Vitamin D
+ 9 lebenswichtige
Vitamine



Mit Gewichtstagebuch



Liebe Leserin, liebe werdende Mutter!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben gerade erfahren, dass Sie schwanger sind. Diese Nachricht kann überraschend kommen oder einen lang gehegten Wunsch erfüllen. In jedem Fall beginnt ein spannender und aufregender Lebensabschnitt, in dem Sie nicht nur körperliche sondern auch seelische Veränderungen wahrnehmen werden. Neben der Vergrößerung der Brüste können u.a. auch Hautveränderungen auftreten. Gegen Ende der Schwangerschaft kommt natürlich noch der große Bauch dazu. Ferner können Sie Freude und Glück aber auch Ängste und Zweifel überraschen. Besonders wenn es Ihr erstes Kind ist, werden Sie viele Fragen haben:

„Was kommt alles auf mich zu?“,

„Wie werde ich mit den Veränderungen zurecht kommen?“,

„Was muss ich jetzt besonders beachten?“,

„Was kann ich tun, damit mein Kind gesund zur Welt kommt?“,

„Soll ich meine Ernährung jetzt umstellen?“.

Zum Glück werden Sie mit diesen und anderen Fragen nicht alleine gelassen.

Ihre Frauenärztin/Ihr Frauenarzt wird Sie mit Rat und Tat unterstützen. Ferner soll diese Broschüre Ihnen helfen sich in der Zeit der Schwangerschaft und der darauffolgenden Stillzeit gut und gesund zu ernähren. Denn eine gesunde Ernährung ist die Basis für Ihr Wohlbefinden und eine gesunde Entwicklung Ihres Babys.



Schwangere essen für zwei!

Dies soll aber nicht bedeuten, dass Sie jetzt doppelt so viel essen müssen. Essen Sie viel mehr doppelt so gut!

Die Qualität der Nahrung ist ausschlaggebend. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung hält sie gesund und führt dazu, dass Ihr Kind mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt wird, die es für seine Entwicklung und Wachstum braucht.

Auch eine regelmäßige Nahrungsaufnahme ist wichtig. 3-5 kleinere Mahlzeiten am Tag, z.B. frisches Obst als Zwischenmahlzeit zusätzlich zu den Hauptmahlzeiten sind ideal. Damit es Ihnen und Ihrem Kind an nichts fehlt, empfehlen wir Ihnen, Ihre Mahlzeiten aus folgenden Nahrungsmitteln zusammen zu stellen: Vollkorn- und Getreideprodukte, Milch und Milchprodukte, frisches Obst und Gemüse, Nüsse und Samen, fettarmes Fleisch, Fisch, Geflügel und Eier (nicht roh!) sowie kalorienarme Getränke.

Ihr Kalorienbedarf wird in den ersten drei Schwangerschaftsmonaten nicht steigen, erst ab dem vierten Monat benötigen Sie etwa 10% mehr Energie. Der Bedarf einiger **Vitamine und Vitalstoffe** jedoch steigt schon in der frühen Schwangerschaft stark an.

Der Begriff Vitamine leitet sich von dem lateinischen Wort **vita** ab – das heißt **Leben**. Vitamine sind lebensnotwendige Nährstoffe, die wir für viele Körperfunktionen benötigen. Damit Sie und Ihr Kind ideal mit Vitaminen und dem wichtigen Spurenelement Jod versorgt werden, haben wir Vitaverlan® entwickelt. Die Multivitamin-tablette enthält Folsäure, Jod, Vitamin D und 9 weitere lebenswichtige Vitamine, die in der Schwangerschaft und der Stillzeit besonders wichtig sind.





Besonders wichtige Vitalstoffe vor und während der Schwangerschaft sowie in der Stillzeit

Folsäure

Die **Folsäure** ist ein Vitamin aus der Gruppe der B-Vitamine. Der Name leitet sich von dem lateinischen Wort „folium“ – das Blatt – ab, weil Blattgemüse eine wichtige Folsäurequelle darstellt. Folsäure ist eines der Vitamine, deren Bedarf in der Schwangerschaft besonders hoch ist.

Da dieses Vitamin für eine reibungslose Zellteilung benötigt wird, ist eine ausreichende Zufuhr schon in den ersten Wochen der Schwangerschaft für das gesunde Wachstum des Kindes im Mutterleib wichtig. Oft wird zu diesem Zeitpunkt eine Schwangerschaft noch gar nicht wahrgenommen. Daher ist es wichtig, den Folat Spiegel im Blut durch die ergänzende Aufnahme von Folsäure schon vor der Schwangerschaft zu erhöhen.



Selbst von Folsäure-reichem Gemüse (z.B. Chinakohl oder Spinat) müssten Sie etwa 0,8 kg rohen Spinat am Tag verzehren, um die wünschenswerte tägliche Menge zu erreichen.

Darüber hinaus ist Folsäure aus der Nahrung sehr empfindlich gegenüber Luft, Licht und Hitze. Dies bedeutet, dass bereits lagerungsbedingt und durch die Zubereitung bis zu 90% der ursprünglich in Nahrungsmitteln enthaltenen Folsäuremengen verloren gehen kann. Die Folsäurezufuhr mit der Nahrung ist somit in der Schwangerschaft häufig nicht ausreichend. Daher empfehlen Fachgesellschaften Schwangeren neben einer Folsäure-reichen Ernährung eine zusätzliche Einnahme von 400 µg Folsäure pro Tag in Tablettenform.

✓ Genau diese Menge ist in einer Tablette Vitaverlan® enthalten.

Wichtig schon bei Kinderwunsch! Ein niedriger Folat Spiegel ist bei Schwangeren ein Risikofaktor für Entwicklungsstörungen von Rückenmark und Gehirn beim heranwachsenden Kind (medizinisch: Neuralrohrdefekte). Frauen mit Schwangerschaftswunsch sollten somit rechtzeitig an Ihr „Schwangerschafts-Vitamin“ Folsäure

denken und mit der gezielten Zufuhr spätestens 4 Wochen vor Schwangerschaftseintritt beginnen und frühestens nach drei Monaten beenden. Für die weitere Unterstützung der Folsäureversorgung empfiehlt sich die Einnahme von Vitaverlan® über die gesamte Schwangerschaft und Stillzeit

Jod

Das Spurenelement **Jod** ist ebenfalls von größter Bedeutung für die Entwicklung Ihres Kindes. Zum Einen ist es essenziell für die Bildung von Schilddrüsenhormonen, die für einen gesunden Energiestoffwechsel notwendig sind. Zum Anderen wird Jod auch für ein funktionierendes Nervensystem von Mutter und Kind gebraucht. Der gesteigerte Bedarf in der Schwangerschaft und während der Stillzeit lässt sich über die Nahrung nur schwer decken. Der Grund dafür ist, dass Jod in der Eiszeit aus den oberen Bodenschichten ausgewaschen wurde. Dadurch sind unsere Böden und alles was darauf wächst jodarm, was sich in unseren Nahrungsmitteln widerspiegelt.

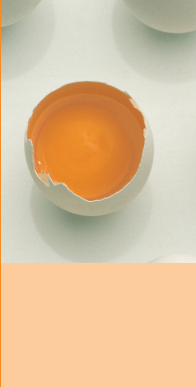
Um eine ausreichende Jodzufuhr sicherzustellen, wird Schwangeren und Stillenden von Fachgesellschaften empfohlen, nicht nur auf eine möglichst jodreiche Ernährung zu achten (z.B. durch Verwendung von jodiertem Speisesalz und 1-2 Mal pro Woche Seefisch), sondern zusätzlich 100-150 µg Jod pro Tag in Tablettenform einzunehmen.

✓ Mit 150 µg Jod enthält bereits eine Tablette Vitaverlan® genau die empfohlene Menge.

Vitamin D

Vitamin D ist bekannt als das Knochenvitamin, da es für den Calcium- und Phosphateinbau in die Knochen und damit für die Knochenbildung unerlässlich ist. Vitamin D kann aber noch viel mehr. Es spielt außerdem eine entscheidende Rolle bei der Zellteilung und wird für die Funktion der Muskeln benötigt. Vitamin D wird zwar – im Gegensatz zu anderen Vitaminen – vom Körper unter Einfluss von Sonnenlicht selbst hergestellt, dazu reicht die Sonneneinstrahlung in unseren Breiten jedoch nicht immer aus.





Zudem schränkt der Gebrauch von Sonnencreme schon bei einem Lichtschutzfaktor von 5 die Produktion von Vitamin D in der Haut drastisch ein. Auch über die Nahrung nehmen wir häufig nur wenig Vitamin D zu uns, da nur begrenzte Mengen in Lebensmitteln enthalten sind. Nur fetter Seefisch und in geringerem Maß Eigelb, Butter und Margarine enthalten relevante Mengen an Vitamin D.

Damit Sie und Ihr heranwachsendes Baby ausreichend mit diesem wichtigen Vitamin versorgt werden, sollten Sie Ihre Nahrung mit Vitamin D ergänzen. Denken Sie deshalb auch aus diesem Grund an **Vitaverlan®**.



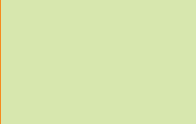
B-Vitamine

In der Schwangerschaft und Stillzeit ist auch der Bedarf an B-Vitaminen stark gesteigert. Diese B-Vitamine stehen Ihnen in Vitaverlan® in einer sinnvollen Zusammensetzung zur Verfügung. Diese Gruppe von Vitaminen wird für eine Vielzahl von Stoffwechselprozessen gebraucht:

Vitamin B₁, auch Thiamin genannt, wird für die Energiebereitstellung benötigt und ist an der Funktion des Nervensystems beteiligt. Es kommt in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, sowie in Leber vor.

Auch das Riboflavin (**Vitamin B₂**) ist an der Energiegewinnung beteiligt und für eine normale Funktion der Nerven notwendig. Ferner sorgt es für ein gesundes Sehvermögen und trägt zum Schutz gegen oxidativen Stress bei. Es ist in Milch und Milchprodukten enthalten.

Vitamin B₆ (Pyridoxin) ist für den Eiweißstoffwechsel unerlässlich und spielt eine Rolle für ein gesundes Immunsystem. Nahrungsquellen für Vitamin B₆ sind Schweinefleisch, Zucchini, Kartoffeln, Getreide und einige Fische wie z.B. Sardinen und Makrelen.



Cobalamin oder **Vitamin B₁₂** ist ebenfalls am Energiestoffwechsel beteiligt, sowie an Prozessen der Zellteilung, dem Immunsystem und der Bildung roter Blutkörperchen. Es ist in Rind- und Kalbfleisch, Hering, Forelle, Milch und Eiern enthalten.

Weiterhin gehört **Biotin** zu den B-Vitaminen. Es ist bekannt dafür, dass es für gesunde Haut und Haare benötigt wird. Darüber hinaus ist es aber auch an einem gesunden Nervensystem und dem Energiestoffwechsel beteiligt. Es kommt in Leber, Milch, Eiern, Nüssen und Haferflocken vor.

Die **Pantothensäure** trägt, wie die anderen B-Vitamine auch, zur Energiegewinnung bei. Für die geistige Leistungsfähigkeit wird es ebenfalls gebraucht. Sie kommt vorzugsweise in Innereien, Vollkornprodukten, Eiern, Pilzen und Hefe vor.

Niacin ist das letzte aufzuführende B-Vitamin in Vitaverlan®. Es ist ebenfalls am Energiestoffwechsel beteiligt, sowie an der Funktion des Nervensystems und ist wichtig für eine gesunde Haut. Niacin findet sich in allen lebenden Zellen und wird in der Leber gespeichert. Daher ist Leber eine gute Nahrungsquelle für Niacin, ebenso wie Fisch, Pilze, Milchprodukte und Eier, Vollkornprodukte und verschiedene Obst- und Gemüse-Sorten.





Vitamine C und E

Auch die **Vitamine C** und **E** sind von großer Wichtigkeit. Als Antioxidantien tragen sie zum Schutz der Körperzellen von Mutter und Kind vor oxidativem Stress bei. Außerdem übernimmt Vitamin C im Bindegewebsstoffwechsel und im Abwehrsystem wichtige Aufgaben. Vitamin C kommt vor allem in Obst und Gemüse vor. Zitrusfrüchte wie Orangen, Zitronen und Grapefruits enthalten besonders viel. Grünkohl hat den höchsten Vitamin C-Gehalt aller Kohlarten.



Vitamin E ist ein Bestandteil aller unserer Zellen. Unser Körper kann Vitamin E jedoch nicht selbst bilden, wir müssen es mit der Nahrung zuführen. Einen besonders hohen Gehalt an Vitamin E weisen pflanzliche Öle wie Weizenkeimöl und Olivenöl, aber auch Nüsse auf.



Was Sie während der Schwangerschaft beachten sollten

Die Gesundheit Ihres Kindes ist jetzt das Wichtigste.

Sie schaffen die besten Voraussetzungen für eine gesunde Entwicklung, wenn Sie die wichtigsten „Gebote“ berücksichtigen. Verzichten sie vollständig auf Alkohol, Tabak und sonstige Genussgifte.

Waschen Sie Obst und Gemüse gründlich und meiden Sie rohe Fleisch-, Fisch- und Eispeisen wie z.B. Hackepeter, Sushi oder Tiramisu.

Essen Sie nach Herzenslust. Der Schlüssel liegt in einer ausgewogen und abwechslungsreichen Ernährung verbunden mit reichlich Bewegung. Bewegung ist das halbe Leben.

Ihre Schwangerschaft ist natürlich mit einer Gewichtszunahme verbunden. In den 40 Wochen liegt die durchschnittliche Zunahme bei 12-15 kg. Auch 20 kg werden nicht mehr als „kritisch“ betrachtet. Ihr Arzt wird ihr Gewicht genau kontrollieren und Ihnen individuelle Tipps geben.

Damit Sie Ihr Gewicht selbst im Auge behalten können, nutzen Sie die nächsten Seiten als Gewichtstagebuch zur Kontrolle Ihres Körpergewichts.

Wir wünschen Ihnen
eine angenehme Schwangerschaft!

Ihre Verla-Pharm





Was ist Vitaverlan®?

Vitaverlan® ist eine Kombination aus Folsäure, Vitamin D, dem Spurenelement Jod und 9 weiteren lebenswichtigen Vitaminen, die von Kinderwunsch bis zum Ende der Stillzeit besonders wichtig für die Mutter und die Entwicklung des Kindes sind. Mit einer Tablette am Tag ergänzen Sie die tägliche Ernährung sinnvoll mit wertvollen Vitalstoffen.

Verzehrempfehlung: 1 Tablette mit etwas Flüssigkeit einnehmen.
Glutenfrei und ohne Gelatine.

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

✓ Gut versorgt mit 1 Tablette täglich!

Vitaverlan® enthält pro Tablette

Jod	150 µg
Folsäure	400 µg
Vitamin D	5 µg (=200 I.E.)
Vitamin C	50 mg
Vitamin E	7 mg α-TE*
Vitamin B ₁	0,75 mg
Vitamin B ₂	0,9 mg
Vitamin B ₆	1,5 mg
Vitamin B ₁₂	1,75 µg
Biotin	75 µg
Pantothensäure	3 mg
Niacin	9 mg NE**

* = Tocopherol Äquivalent

** = Niacin Äquivalent



Qualität aus der Apotheke

Datum	Woche	Gewicht	Veränderung	Bemerkung

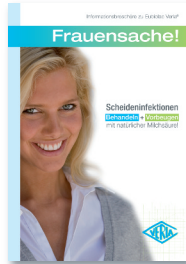


Datum	Woche	Gewicht	Veränderung	Bemerkung



Schwangerschaftsnotizen





Fordern Sie Info-Broschüren zum Thema Schwangerschaft an unter: MedWiss@verla.de

Wir wünschen
Ihnen eine angenehme
Schwangerschaft!



Mit Vitaverlan®
unterstützen Sie die



DEUTSCHE FAMILIENSTIFTUNG

www.deutsche-familienstiftung.de

5 Cent pro verkaufter
Packung Vitaverlan®
gehen als Spende an die
Deutsche Familienstiftung.

Vitamin
 kompetenz

Verla-Pharm, 82324 Tutzing
www.verla.de, MedWiss@verla.de