



## Für Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere und stillende Frauen

Für Frauen mit Kinderwunsch sowie in Schwangerschaft und Stillzeit spielt die Ernährung eine wichtige Rolle für ihr Wohlbefinden bzw. die Versorgung ihres Kindes mit allen wichtigen Nährstoffen.

So steigt der Bedarf an einigen Vitaminen und Mineralstoffen in dieser Lebensphase deutlich an. Dies hängt damit zusammen, dass durch die Mutter das (ungeborene) Kind mitversorgt wird.

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist daher besonders wichtig. Demgegenüber hat die Nationale Verzehrsstudie (2008) jedoch gezeigt, dass insbesondere die Versorgung mit Folsäure, Jod, Eisen sowie Omega-3-Fettsäuren gerade bei Frauen häufiger nicht optimal ist.

### Die Kombination macht's!

Doppelherz Vitalstoffe für Schwangere + Mütter liefert 600 µg Folsäure zusammen mit allen weiteren lebenswichtigen B-Vitaminen sowie den Mineralstoffen Calcium, Magnesium, Eisen, Zink und 100 µg Jod. Zusätzlich enthalten die Kapseln wertvolle Omega-3-Fettsäuren einschließlich 200 mg DHA pro Tag.

Zusammensetzung	pro Kapsel	pro Tagesportion (= 2 Kapseln)	% NRV*	Zusammensetzung	pro Kapsel	pro Tagesportion (= 2 Kapseln)	% NRV*
Beta-Carotin entspricht Vitamin A	1 mg	2 mg	42 %	Biotin	30 µg	60 µg	120 %
Vitamin E	6,5 mg α-TE	13 mg α-TE	108 %	Niacin	7,5 mg NE	15 mg NE	94 %
Vitamin D	2,5 µg	5 µg	100 %	Vitamin B <sub>12</sub>	1,75 µg	3,5 µg	140 %
Vitamin C	55 mg	110 mg	138 %	Eisen	7,5 mg	15 mg	107 %
Panthonensäure	3 mg	6 mg	100 %	Calcium	100 mg	200 mg	25 %
Vitamin B <sub>1</sub>	0,6 mg	1,2 mg	109 %	Magnesium	45 mg	90 mg	24 %
Vitamin B <sub>2</sub>	0,75 mg	1,5 mg	107 %	Zink	5 mg	10 mg	100 %
Vitamin B <sub>6</sub>	0,95 mg	1,9 mg	136 %	Jod	50 µg	100 µg	67 %
Folsäure	300 µg	600 µg	300 %	Seefischöl davon DHA Omega-3-Fettsäuren	310 mg	620 mg	**

\* Nährstoffbezugswerte gemäß EU-Verordnung 1169/2011

\*\* keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

**Folsäure** ist ein lebensnotwendiges Vitamin und trägt zur Zellteilung und zum normalen mütterlichen Gewebewachstum während der Schwangerschaft bei.

**Denn Folsäure ist wichtig für den Neuralrohrschluss, die Anlage von Organen des ungeborenen Kindes und damit für einen positiven Schwangerschaftsverlauf.**

Die Schließung des Neuralrohres (Vorstufe des Zentralnervensystems) erfolgt bereits zwischen dem 22. und dem 28. Tag der Schwangerschaft.

Zu diesem Zeitpunkt wissen Frauen oft noch nichts von ihrer Schwangerschaft. Daher wird allen Frauen mit Kinderwunsch empfohlen, mindestens vier Wochen vor der Empfängnis an eine ausreichende Folsäureversorgung zu denken.

**Jod** spielt eine Rolle für die normale Produktion der Schilddrüsenhormone, die wichtige Aufgaben im Stoffwechsel erfüllen. Schilddrüsenhormone steuern viele Stoffwechselprozesse wie z. B. Wachstum, Energiestoffwechsel, Knochenbildung sowie die Entwicklung des Gehirns.

Bei schwangeren Frauen ist die Jodversorgung der Mutter wichtig, da durch sie auch das ungeborene Kind mitversorgt wird.

**Eisen** unterstützt die normale Bildung der roten Blutkörperchen und den normalen Sauerstofftransport im Körper. Der Bedarf erhöht sich in der Schwangerschaft um das Doppelte.

**Zink** leistet einen Beitrag zur normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress.

### Wertvolle Omega-3-Fettsäuren mit DHA für Mutter und Kind

Die Aufnahme der Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure (DHA) durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung der Augen und des Gehirns beim Fötus und beim gestillten Säugling bei.

Omega-3-Fettsäuren kann der Mensch ohne Zufuhr entsprechender Vorstufen nicht selbst bilden – er muss sie mit der Nahrung aufnehmen. Wichtige Vertreter der Omega-3-Fettsäuren sind die **Eicosapentaensäure (EPA)** und die **Docosahexaensäure (DHA)**. Aber nur wenige Lebensmittel enthalten diese wertvollen Fettsäuren. **Gute Quellen sind fette Kaltwasserfische, wie z. B. Lachs, Hering und Makrele.**

**Magnesium** trägt zum normalen Energiestoffwechsel und zur normalen Funktion des Nervensystems und der Muskeln bei.

**Vitamin C** unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und leistet zusammen mit Vitamin E einen Beitrag zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress.

Der „Calcium-Einbauhelfer“ **Vitamin D** – Vitamin D unterstützt die Verwertung von Calcium und spielt eine Rolle für den Knochenerhalt. Vitamin D kann der Körper durch regelmäßige Einwirkung von Sonnenlicht auf die Haut selbst herstellen. Diese Eigenproduktion reicht in unseren Breitengraden jedoch oft nicht aus.

**Vitamin B<sub>1</sub> und Vitamin B<sub>2</sub>, Nicotinamid und Pantothenensäure** unterstützen den normalen Energiestoffwechsel.

**Vitamin B<sub>6</sub>** trägt zum normalen Eiweißstoffwechsel bei.

**Vitamin B<sub>12</sub>** leistet einen Beitrag zur normalen Bildung der roten Blutkörperchen und zur normalen Funktion des Nervensystems.

**Biotin** unterstützt die Erhaltung gesunder Haut und Haare.

### Verzehrempfehlung:

Täglich 2 Kapseln (z. B. zum Mittagessen) einnehmen.

### Hinweise:

Ein zusätzliches Jodpräparat sollte nur nach Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden.



**Queisser**  
PHARMA

GmbH & Co. KG  
Schleswiger Str. 74  
24941 Flensburg