



Nahrungsergänzungsmittel

Für Frauen mit Kinderwunsch,
Schwangere und Stillende

Kinderwunsch? – Ja, ich bin schwanger

Ihr Frauenarzt hat Ihnen kürzlich bestätigt, dass ein neues Leben im Entstehen ist – Ihr Kind. Für viele geht damit ein lang ersehnter Traum in Erfüllung, für andere ist der Zeitpunkt vielleicht nicht ideal und alles kommt etwas überraschend. Egal – Sie haben „Ja“ gesagt und freuen sich auf das kleine Wunder, das zukünftig sehr eng mit Ihnen verbunden sein wird – und wahrscheinlich auf Ihr ganzes zukünftiges Leben irgendwie Einfluss hat.



Nach der ersten Freude stürzen eine Menge Fragen auf Sie ein

Die „doppelte“ Verantwortung ist für fast jede Frau in dieser Situation eine Herausforderung. Aber Sie sind nicht allein. Frauenarzt und Hebamme, Familie und Freunde sorgen dafür, dass daraus nicht eine doppelte Belastung sondern doppeltes Glück wird.

Ihr Baby hat einen direkten Draht zu Ihnen

Über die Nabelschnur können Sie von Anfang an Einfluss auf das Wohlergehen und gute Gedeihen Ihres Kindes nehmen. Später kommt der mehr direkte Kontakt durch Empfinden der Kindsbewegungen und Reaktionen Ihres Babys auf Streicheln oder Geräusche aus der Umgebung dazu. Selbstverständlich sollte von Anfang an sein, dass Sie auf für das Baby schädliche Einflüsse wie Alkohol, Rauchen und Drogengebrauch möglichst schnell und umfassend verzichten.

Wichtig ist eine gesunde Ernährung

Der Spruch „Du bist, was du isst“ gilt in abgewandelter Form auch in der Schwangerschaft: „Du bist, was deine Mutter isst.“ Dabei hat sich erwiesen, dass man in der Schwangerschaft auf keinen Fall mengenmäßig „für zwei“ essen muss. Zu beachten ist die ausreichende Versorgung des neuen Lebens mit Stoffen, die der Körper selbst nicht bilden kann, z. B. Vitamine und Mineralstoffe. Trotz eines guten Angebotes an Nahrungsmitteln zeigen Befragungen von Schwangeren und jungen Frauen vor der Schwangerschaft, dass im Alltag eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung nicht immer eingehalten wird. Elevit® gynvital enthält neben Folsäure + Metafolin®, Jod, Vitamin D und der Omega-3-Fettsäure DHA auch die zur Blutbildung benötigten Vitamine B₆ und B₁₂ sowie Eisen.



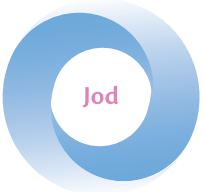
Folsäure / Metafolin®*

Vor allem Schwangere und Stillende haben einen Mehrbedarf an Folaten, da sie eine Rolle bei der Zellteilung spielen und so zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft

beitragen. Außerdem kann durch 400 µg Folsäure, die in dem Nahrungsergänzungsmittel enthalten sind, auch das Risiko für Neuralrohrdefekte beim Baby positiv beeinflusst werden. Denn ein niedriger Fولاتspiegel bei Schwangeren ist ein Risikofaktor für die Entstehung von Neuralrohrdefekten beim heranwachsenden Fötus. Neuralrohrdefekte können jedoch auch andere Ursachen als eine unzureichende Versorgung mit Folsäure haben. Die Erhöhung des Fولاتspiegels kann daher nicht in jedem Fall die Entstehung von Neuralrohrdefekten verhindern. Die positive Wirkung stellt sich ein bei einer ergänzenden Aufnahme von 400 µg Folsäure täglich über einen Zeitraum von mindestens einem Monat vor und bis zu drei Monaten nach der Empfängnis.

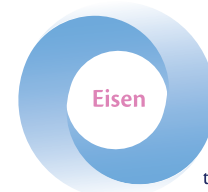
Die zur Gruppe der B-Vitamine gehörenden Folate finden sich zum Beispiel in Blättern (von folium = Blatt) von grünem Gemüse. Sie sind hitze- und lichtempfindlich, bei längerer Lagerung und bei der Zubereitung kann es daher zu Verlusten kommen. Folsäure ist die stabile synthetische Variante der Folate, die im Körper über einen mehrstufigen Prozess in ihre bioaktive Form überführt werden muß. Diese Umwandlung in die aktive Fولاتform ist jedoch bei einigen Menschen beeinträchtigt. Metafolin® ist die auch in Lebensmitteln vorkommende Fولاتform. Die ausgewogene Mischung von Folsäure und Metafolin® in Elevit® gynvital trägt dazu bei, dass alle Frauen ausreichend mit Folaten versorgt sind.

*Metafolin® ist eine eingetragene Marke der Merck KGaA, Darmstadt, Germany.



Jod

Eine ausreichende Versorgung mit Jod unterstützt die Funktion der Schilddrüse. Diese steuert über ihre Hormone den normalen Energiestoffwechsel aller Zellen. In der Schwangerschaft und Stillzeit besteht auch für diesen Mikronährstoff ein erhöhter Bedarf. In der Nahrung findet man Jod in relevanter Menge unter anderem in Seefisch, die Verwendung von jodiertem Speisesalz trägt ebenfalls zur Jodversorgung bei.



Eisen

Eisen trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und des Blutfarbstoffs Hämoglobin bei, die für den Sauerstofftransport im Körper benötigt werden. In der Schwangerschaft und Stillzeit besteht ein erhöhter Eisenbedarf, da sich im Verlauf der Schwangerschaft die Blutmenge um 30 - 40 % erhöht, um auch den Bedürfnissen des Babys gerecht zu werden. Auch die Vitamine B₆ und B₁₂ werden für die Bildung der roten Blutkörperchen benötigt.





Omega-3 Fettsäure DHA

Bei der Omega-3-Fettsäure DHA (Docohexaensäure) handelt es sich um eine langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäure. DHA wird insbesondere im Gehirn und in der Netzhaut des Auges angereichert und trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns und der Augen Ihres Kindes während der Schwangerschaft und als gestillter Säugling bei. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn Schwangere und Stillende zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesdosis von 250 mg Omega-3-Fettsäuren (DHA und EPA = Eicosapentaensäure) täglich 200 mg DHA zusätzlich einnehmen. In der Nahrung kommen DHA und EPA in ausreichenden Mengen unter anderem in fettem Seefisch vor. Wenn man Fisch nicht mag, ist eine Nahrungsergänzung z. B. mit Fischölkonzentrat eine Alternative.



Elevit® gynvital kombiniert in einer Weichkapsel eine sinnvolle Menge der Omega-3-Fettsäure DHA mit Vitaminen und Mineralstoffen zur Nahrungsergänzung bei Schwangeren, Stillenden und Frauen mit Kinderwunsch. Die Kapselhülle enthält Rindergelatine. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise.

Elevit® gynvital – einmal täglich eine Kapsel mit einer ausreichenden Flüssigkeitsmenge (am besten stilles Wasser) einnehmen. Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern, trocken und nicht über 25 °C lagern.

Das Vitalstoffkonzept von Elevit® gynvital ist speziell für Frauen gemacht. Vom Zeitpunkt schon vor einer Schwangerschaft bis hinein in die Stillzeit. Für die Frau in ihren aktivsten Jahren.

Elevit® gynvital

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen, Mineralstoffen und der Omega-3-Fettsäure DHA.



Alles Gute für Sie und Ihr Kind wünscht Ihnen das Team von Elevit® gynvital.

Bayer Vital GmbH
51368 Leverkusen

Bayer



Nahrungsergänzungsmittel

Für Frauen mit Kinderwunsch,
Schwangere und Stillende

Nährstoffe	pro Kapsel	% Referenzmenge*
Vitamine		
Vitamin A	770 µg RE	96 %
Vitamin D	5 µg	100 %
Vitamin E	10 mg α-TE	83 %
Vitamin B ₁	1,4 mg	127 %
Vitamin B ₂	1,4 mg	100 %
Niacin	18 mg NE	113 %
Pantothensäure	6 mg	100 %
Vitamin B ₆	1,9 mg	136 %
Folsäure	400 µg	200 %
Vitamin B ₁₂	2,6 µg	104 %
Biotin	30 µg	60 %
Vitamin C	85 mg	106 %
Mineralstoffe/Spurenelemente		
Magnesium	57 mg	15 %
Eisen	14 mg	100 %
Kupfer	1000 µg	100 %
Jod	150 µg	100 %
Zink	10 mg	100 %
Selen	60 µg	109 %
Omega-3-Fettsäuren		
Docosahexaensäure (DHA)	200mg	-

* Referenzmengen für die tägliche Zufuhr (Erwachsene) nach Lebensmittelinformations-Verordnung.

Vitamin D

Vitamin D wird für die Aufnahme und Verwertung von Calcium benötigt und trägt so zum Erhalt der Knochen und Zähne bei.

Auch zur normalen Funktion des Immunsystems leistet

Vitamin D einen Beitrag. Als Quelle für Vitamin D gilt in erster Linie die körpereigene Bildung in Zellen der Haut unter Einfluss von Sonnenlicht bestimmter Wellenlänge. Dies ist in unseren geografischen Breiten häufig nur von etwa April bis Ende September in ausreichendem Maße möglich. In der übrigen Zeit des Jahres sind Nahrungsmittel wie zum Beispiel Fisch, Eigelb und einige Pilzsorten Vitamin D-Spender.

