

Bedarfsgerecht versorgt ab Kinderwunsch



Zu den besonderen Phasen im Leben einer Frau gehört die Schwangerschaft. Freuen sich die werdenden Mütter auf ihren Nachwuchs, sind sie doch oft unsicher, ob sie in dieser Zeit alles richtig machen. Suchen sie Rat in der Apotheke, ist die PTA eine wichtige Ansprechpartnerin: Sie weiß, was für werdende Mütter gut ist. Dazu gehört auch die ausreichende Zufuhr von Mikronährstoffen. Eine bedarfsgerechte Versorgung gelingt zum Beispiel mit dem neuen 2-Phasen-Programm von Elevit® 1 und Elevit® 2.

Frauen sollten bereits schon bei Kinderwunsch besonders auf ihre Gesundheit achten. Viele Frauen wissen in den ersten sechs bis acht Wochen ihrer Schwangerschaft oft gar nicht, dass sie schwanger sind. Doch genau in dieser Zeit beginnt schon die entscheidende Entwicklungsphase ihres Babys. Besonders wichtig ist dann Folsäure, denn sie senkt nachweislich das Risiko von Neuralrohrdefekten. Aber es braucht Zeit, bis sich ein entsprechender Folsäure-Vorrat im Körper aufgebaut hat. Daher empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung allen Frauen, die schwanger werden wollen, zusätzlich zu einer folatreichen Ernährung eine Supplementierung. Diese sollte spätestens vier Wochen vor Beginn der Schwangerschaft einsetzen und während des ersten Trimenons beibehalten werden. Denn die präkonzeptionelle Folatgabe kann das Risiko für Neuralrohrdefekte senken¹.

Das neue Elevit® 1 enthält pro Kapsel 800 µg Folat (u.a. in Form von Metafolin®*). Ergänzt wird das Schwangerschaftsvitamin durch Eisen, Zink und Selen. Zink trägt zur normalen Fruchtbarkeit und einer normalen Reproduktion bei. Selen schützt als Antioxidans die Zellen, auch die Eizelle vor und nach der Befruchtung. Eisen ist für die Blutbildung notwendig, durch das erhöhte Blutvolumen während der Gravidität steigt der Bedarf deutlich an.

Im Verlauf der Schwangerschaft gewinnen weitere Nährstoffe an Bedeutung. Beispielsweise wird Schwangeren geraten, zweimal in der Woche Seefisch zu essen, um ihren Bedarf an Omega-3-Fettsäuren wie Docosahexaensäure (DHA) und Eicosahexaensäure (EPA) zu decken. Omega-3-Fettsäuren müssen von außen zugeführt werden, da der Organismus sie nicht selbst bilden kann. DHA spielt eine wichtige Rolle für die Entwicklung von Gehirn und Augen des Fötus und gestillten Säuglings. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt schwangeren Frauen zusätzlich zur empfohlenen Tagesdosis (250 mg DHA) täglich nochmal 200 mg DHA aufzunehmen. Elevit® 2 enthält neben 400 µg Folat (u.a. in Form von Metafolin®*), Eisen, Zink und Selen daher auch 200 mg DHA, um den Bedarf ab der 13. Schwangerschaftswoche zu decken.

*Metafolin® ist eine eingetragene Marke der Merck KGaA, Darmstadt, Deutschland
¹EFSA Journal 2013;11(7):3328

Fazit

- > **Elevit® 1** und **Elevit® 2** versorgen Frauen mit Kinderwunsch und werdende Mütter in jeder Phase der Schwangerschaft mit wichtigen Mikronährstoffen.
- > **Elevit® 1**, ab Kinderwunsch bis Ende des ersten Trimenons, enthält 800 µg Folat (u. a. in Form von Metafolin®). Folat senkt das Risiko einer Fehlbildung durch einen Neuralrohrdefekt, beim Fötus. Elevit® 1 versorgt die Frau außerdem mit wichtigen Mikronährstoffen wie Eisen, Selen und Zink.
- > **Elevit® 2**, empfohlen ab dem zweiten Trimenon, enthält neben 400 µg Folat (u. a. in Form von Metafolin®), Eisen, Selen und Zink zusätzlich Omega-3-Fettsäuren, die die Entwicklung von Gehirn und Augen des Kindes unterstützen.

