



BURGERSTEIN
FOUNDATION
MICRONUTRIENTS FOR HEALTH



**Werdende Mutter
und Kind optimal
versorgt**

Kinderwunsch

Schwangerschaft

Stillzeit

1. Trimester

2. Trimester

3. Trimester

OPTIMALE GRUNDVERSORGUNG:

Ausgewogenes Basispräparat

Omega-3-Fettsäuren (v. a. DHA)

Mineralstoffpräparat mit Kalzium, Magnesium und Vitamin D3

Omega-3-Fettsäuren (v. a. EPA)

Geeignete Probiotika

BASISPRÄPARAT

Abgestimmt auf die Bedürfnisse von Schwangeren und Stillenden

- Schwangerschaftsvorbereitung bei Kinderwunsch
- Deckung des erhöhten Bedarfs in der Schwangerschaft und Stillzeit
- Unterstützung eines normalen Schwangerschaftsverlaufs
- Förderung der gesunden Entwicklung des Kindes

Darauf sollte geachtet werden:

- Komplette und aufeinander abgestimmte Mikronährstoff-Kombination
- Ausreichende Dosierung für Kinderwunsch, Schwangerschaft & Stillzeit: Folsäure Quatrefolic®* (ca. 400–600 µg), Jod (ca. 150 µg) sowie Eisen (30–40 mg)
- Vorzugsweise natürliche Carotinoide
- Inhaltsstoffe mit höchster Verwertbarkeit und Verträglichkeit

OMEGA-3-FETTSÄUREN DHA

DHA = Docosahexaensäure

- Deckung des erhöhten Bedarfs an Omega-3-Fettsäuren (insbesondere DHA)
- Für die normale Entwicklung der Hirnfunktion des Kindes
- Bestandteil der Sehzellen in der Netzhaut – fördert die Entwicklung der Augen beim Kind

Darauf sollte geachtet werden:

- Hochkonzentriertes Omega-3-Präparat mit hohem Anteil an DHA (Mindestzufuhr pro Tag: 450 mg)
- Ideal in Kombination mit Vitamin E; schützt die empfindlichen Fettsäuren vor Oxidation
- Reines Fischöl aus nachhaltigem Fischfang (u. a. kein Thunfisch-Beifang)

* Folsäure spielt bei essentiellen Stoffwechselschritten in allen Zellen eine zentrale Rolle und wird dabei im sogenannten Folsäure-Kreislauf in verschiedene Folsäure-Formen umgewandelt. Quatrefolic® liefert den Darmzellen Folsäure in einer chemischen Form, die sie gut aufnehmen und ohne weitere Veränderungen ins Blut abgeben können, damit sie den weiteren Körperzellen zur Verfügung steht.

MINERALSTOFFPRÄPARAT

Z. B. mit Kalzium, Magnesium und Vitamin D3

- Erhöhter Bedarf an Mineralien während der Schwangerschaft
- Kalzium und Vitamin D3: wichtig für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung der Knochen bei Kindern
- Magnesium: wichtig für eine normale Funktion der Muskeln und des Nervensystems

Darauf sollte geachtet werden:

- Organische Verbindungen (z. B. Chelate) für eine optimierte Aufnahme im Körper
- Bedarfsdeckende Mengen an Kalzium und Magnesium
- Vitamin D3 für die ideale Aufnahme von Kalzium in den Knochen

OMEGA-3-FETTSÄUREN EPA

EPA = Eicosapentaensäure

- Gesamtallergiehäufigkeit des Neugeborenen kann durch EPA ab dem 3. Trimester reduziert werden¹
- Senkung des Risikos von frühkindlichem Asthma durch Gabe von EPA und DHA um 30,7 %²
- Reduktion des Risikos von Frühgeburten um 31 %³

Darauf sollte geachtet werden:

- Reinheit, die durch umfassende Qualitätskontrollen sichergestellt wird
- Umweltverträglicher und nachhaltiger Fischfang
- Gute Verträglichkeit, kein Aufstossen

TIPP: Es gibt auch Omega-3-Öle mit einem hohen Anteil an EPA **und** DHA. Dies ist v.a. auch für das 3. Schwangerschaftstrimester ideal, wo sowohl EPA wie auch DHA empfohlen wird.

PROBIOTIKA

Laktobazillen-Kulturen, die in der Vaginalflora von gesunden Schwangeren vorkommen

- Reduktion des pH-Wertes in der Scheide (= Schutzschild vor schädlichen Bakterien und Pilzen)
- Senkung des Risikos von bakterieller Vaginose und Pilzinfektionen
- Reduktion des Risikos von Frühgeburten durch ausgewogene bakterielle Scheidenflora (Verhinderung von Fehlbesiedlungen)

Darauf sollte geachtet werden:

- Laktobazillen-Stämme, die idealerweise in einer gesunden Scheidenflora vorkommen
- Stämme müssen Magen-Darm-Passage gut überleben bei oraler Einnahme
- Klinisch nachgewiesene Wirksamkeit auch bei Schwangeren

GRUNDSÄTZLICH GILT:

Möglichst Produkte auswählen, die keine körperfremden Zusatzstoffe, Aromen, Konservierungsmittel und Süsstoffe enthalten. Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln während der Schwangerschaft sollte vorab mit einer Fachperson besprochen werden.

¹ Gunaratne AW et al. Maternal prenatal and/or postnatal n-3 long chain polyunsaturated fatty acids (LCPUFA) supplementation for preventing allergies in early childhood. Cochrane Database Syst Rev 2015(7):CD010085.

² Bisgaard, H et al. Fish Oil-Derived Fatty Acids in Pregnancy and Wheeze and Asthma in Offspring. N Engl J Med. 2016;375(26):2530-9.

³ Koletzko B et al. Dietary fat intakes for pregnant and lactating women. Br J Nutr. 2007;98(5):873-7.

MÖCHTEN SIE MEHR WISSEN ODER HABEN SIE FRAGEN?

Für weitere Informationen über Mikronährstoffe empfehlen wir die Webseite www.mikronaehrstoff-wissen.ch oder wenden Sie sich direkt an Ihren Arzt, Apotheker oder Drogisten.

Überreicht durch:

