

Dem neuen Leben in jeder Phase alles geben Von Kinderwunsch bis Stillzeit!



100 % Folsäure¹
+ DHA²
+ Cranberryextrakt³

Dem neuen Leben in jeder Phase alles geben

- **Pregnavit Select Phase I:** Ab dem Kinderwunsch und bis zur 12. Schwangerschaftswoche
- **Pregnavit Select Phase II:** Ab der 13. Schwangerschaftswoche und in der Stillzeit

Eine Schwangerschaft ist die schönste und natürlichste Sache der Welt. Aber gerade diese Zeit bedarf einer besonderen Bewusstseinsbildung, denn nahezu alles, was Schwangere während der Schwangerschaft verzehren, wird an den Fötus weitergegeben. Dieser Prozess beginnt, sobald man schwanger ist. Oft wird eine Schwangerschaft erst nach 2 Monaten bemerkt, aber gerade in den ersten 2 Monaten ist der Embryo am verwundbarsten, denn in dieser Zeit werden Herz, Gehirn, Augen, Arme, Beine, Hände, Füße, Leber, Genitalien etc. in der sog. Embryonalentwicklung angelegt und ausgebildet. In dieser Zeit können Zigaretten, Alkohol, Drogen und gewisse Medikamente den Entwicklungsprozess stören und Defekte verursachen. Auch spezielle Vitamine werden für diese sensible Zeit in ausreichender Menge benötigt.

Je nach Schwangerschaftszeitpunkt bestehen unterschiedliche Anforderungen an die Nährstoffzufuhr. Dies wurde bei der Produktentwicklung von Pregnavit Select berücksichtigt. Abge-

stimmt auf die entsprechende Schwangerschaftsphase stehen mit **Pregnavit Select Phase I** und **Pregnavit Select Phase II** maßgeschneidert zusammengesetzte Produkte zur Verfügung.

Pregnavit Select Phase I ist ein diätetisches Lebensmittel zu besonderen Ernährungszwecken für Frauen ab Kinderwunsch und während der ersten drei Schwangerschaftsmonate. Pregnavit Select Phase I ist auf die Nährstoffanforderungen der ersten Schwangerschaftswochen abgestimmt und enthält nur jene Nährstoffe, die auch wirklich in der ersten Schwangerschaftsphase notwendig sind.

1 Tablette enthält:

- **600 µg Folsäure**
- **36 mg Proanthocyanidine (Cranberryextrakt)**
- 8 mg Eisen
- 180 µg Jod
- 1,5 mg Vitamin B₁
- 1,6 mg Vitamin B₂
- 2,2 mg Vitamin B₆
- 3,5 µg Vitamin B₁₂
- 5 µg Vitamin D



Pregnavit Select Phase II ist ein diätetisches Lebensmittel zu besonderen Ernährungszwecken für Frauen ab der 13. Schwangerschaftswoche und kann bis zum Ende der Stillzeit eingenommen werden. Pregnavit Select Phase II enthält sowohl die lebenswichtigen mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren Docosahexaensäure (**DHA**) und Eicosapentaensäure (**EPA**) wie auch weitere wichtige Vitamine und Mineralstoffe, für die ab dem 4. Schwangerschaftsmonat ein erhöhter Bedarf besteht.

1 Tablette enthält:

- **25 mg Traubenkernextrakt (OPC)**
- **600 µg Folsäure**
- Mineralstoffe wie Calcium, Phosphor, Magnesium, Eisen, Zink, Kupfer, Mangan
- Vitamine: B₁, B₂, B₆, B₁₂, C, D, E, Niacin
- Biotin, Pantothensäure, Jod, Beta-Carotin

1 Softgelkapsel enthält:

- **200 mg DHA**
- **16 mg EPA**
- **12 mg Vitamin E**



Was soll bei einer Schwangerschaft beachtet werden?

Die Folsäure ist ein Vitamin aus der Gruppe der B-Vitamine, das für Wachstums- und Zellteilungsprozesse benötigt wird.

Die Wichtigkeit der Folsäure:

Während der Schwangerschaft ist der Bedarf an Folsäure stark erhöht – man geht von einer Bedarfssteigerung von 50 % aus. Ein so hoher Anstieg ist nur für die Folsäure bekannt, bei keinem anderen Vitamin kommt es zu einer Verdoppelung der Zufuhrempfehlungen. Die Folsäure ist notwendig für Blutbildung und Zellteilung und hat eine zentrale Bedeutung für das Zellwachstum. Während der Schwangerschaft ist Folsäure für das Wachstum mütterlichen Gewebes (vor allem Plazenta, Uterus, Brustgewebe) und die Entwicklung des Kindes im Mutterleib lebensnotwendig. Bereits in den ersten Schwangerschaftswochen, in denen viele Frauen noch gar nicht wissen, dass sie schwanger sind, kommt es zu bedeutenden Prozessen der kindlichen Entwicklung. So werden Gehirn und Rückenmark bereits vor Abschluss der ersten 4 Schwangerschaftswochen angelegt. Bei der Regulierung dieser



Stoffwechselprozesse sind viele Vitamine und Mineralstoffe beteiligt, vor allem die Folsäure als wichtiges Vitamin für die Zellbildung. Da die Folsäureeinnahme vieler Frauen zu niedrig ist, ist die rechtzeitige ergänzende Aufnahme und das frühzeitige Auffüllen der Folsäurespeicher sehr bedeutend, also am besten bereits ab dem Kinderwunsch.

In Lebensmitteln kommt die Folsäure vor allem in Blattgemüse vor, aber auch in Vollkornprodukten, Brokkoli, Karotten, Spargel, Tomaten und Nüssen. Das Vitamin ist sauerstoff-, hitze- und lichtempfindlich, weswegen es während der Lagerung und Zubereitung leicht zu Verlusten kommen kann. Aufgrund der häufig zu niedrigen Zufuhr, der Zubereitungsverluste und des während der ersten Schwangerschaftsphase massiv erhöhten Bedarfes wird eine zusätzliche Folsäure-Zufuhr empfohlen. **Pregnavit Select Phase I** enthält mit 600 µg genau die Menge an Folsäure, die von den führenden Ernährungsfachgesellschaften empfohlen wird!

Sowohl Pregnavit **Select Phase I** als auch **Pregnavit Select Phase II** enthalten lebenswichtige Folsäure.

Warum leidet man am Beginn einer Schwangerschaft sehr oft an einem Harnwegsinfekt?

Gerade in den ersten Schwangerschaftswochen sind Frauen durch die Hormonumstellung von einem Harnwegsinfekt betroffen. Diese Infektion äußert sich durch Schmerzen im Unterleib und starken Harndrang. Daher sollte bei einer Schwangerschaftsplanung vor der Einnahme eines Antibiotikums immer eine Schwangerschaft ausgeschlossen werden. Denn Antibiotika sind gerade beim Harnwegsinfekt sehr rasch wirksam, aber nicht jedes Antibiotikum darf in der Schwangerschaft eingenommen werden. Daher ist bei jedem Harnwegsinfekt ein Arzt aufzusuchen.

In der Cranberry kommen Proanthocyanidine in hoher Konzentration vor. Diese können das Anheften von krankheitserregenden Bakterien im Harntrakt erschweren. Die Bakterien können somit leichter mit dem Urin ausgeschwemmt werden. Da bei Frauen und besonders während der Schwangerschaft Harnwegsinfekte häufig auftreten, kann diese Substanzgruppe während der Schwangerschaft einen positiven Beitrag leisten.

Neben Folsäure, mehreren Vitaminen, Eisen und Jod enthält **Pregnavit Select Phase I** auch **Cranberryextrakt**.

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in der Schwangerschaft

Auch ab dem 4. Schwangerschaftsmonat bis zum Ende der Stillzeit braucht der Körper höhere Mengen an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen, die durch die Ernährung alleine nicht ausreichend aufgenommen werden können.

Traubenkernextrakt mit wertvollen Antioxidantien zur Stärkung von Kapillaren, Arterien und Venen

Ab dem 4. Schwangerschaftsmonat wird durch die Gewichtszunahme das Bindegewebe, aber auch die Venen stark beansprucht. **Pregnavit Select Phase II** enthält mit Traubenkernextrakt eine Quelle für „**oligomere Proanthocyanidine**“ (**OPC**), die als bioaktive Pflanzenstoffe zu den Polyphenolen gehören und vor allem in den Kernen und Schalen roter Weintrauben zu finden sind. Von roten Trauben ist, vor allem anhand der Erfahrungen der mediterranen Ernährung, bekannt, dass sie zahlreiche positive Wirkungen auf den Stoffwechsel ausüben können. Sie wirken sehr stark antioxidativ und entzündungshemmend, beeinflussen den Triglycerid-/Cholesterinspiegel und können eine schützende Wirkung auf den Herzmuskel ausüben. Für Frauen können OPC besonders hilfreich sein, da von ihnen eine schützende und stabilisierende Wirkung auf die Gefäßwände ausgeht. Dies wiederum unterstützt die Durchblutung und den Gewebestoffwechsel und kann sich somit positiv auf den Abbau von Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe auswirken.

In **Pregnavit Select Phase II** ist unter anderem auch **OPC** in Form von Traubenkernextrakten enthalten.



Wie kann ich die kindliche Entwicklung weiter unterstützen?

Führende Fachgesellschaften empfehlen Schwangeren und Stillenden täglich mindestens **200 mg** der mehrfach **ungesättigten Omega-3-Fettsäuren DHA** (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure) zuzuführen (D-A-CH-Referenzwerte). Omega-3-Fettsäuren sind wichtige Bestandteile von allen Zellmembranen, wobei DHA in besonders hohen Konzentrationen im Nervengewebe sowie in den Photorezeptoren der Netzhaut des Auges zu finden ist. Mehrere Studien haben gezeigt, dass es einen positiven Zusammenhang zwischen der ausreichenden Aufnahme dieser mehrfach ungesättigten Fettsäuren während der Schwangerschaft und der kindlichen Entwicklung (vor allem des Gehirns und der Augen) gibt. Gerade in Zeiten eines erhöhten Bedarfes – wie in Schwangerschaft und Stillzeit – ist der häufige Verzehr DHA/EPA-reicher Lebensmittel besonders empfehlenswert. Allerdings enthalten nur wenige Lebensmittel hohe Mengen an diesen wertvollen Fettsäuren, vor allem fettreicher Meeresfisch wie Hering, Lachs und Makrele. Hinzu kommt, dass gerade während Schwangerschaft und Stillzeit der Verzehr mehrerer Portionen Seefisch häufig nicht gewährleistet ist.

Pregnavit Select Phase II enthält 200 mg DHA sowie 16 mg EPA. Zum Schutz der empfindlichen mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthalten die Kapseln Vitamin E.



Arzt-/Apothekenstempel:

ratiopharm Arzneimittel Vertriebs-GmbH

Albert-Schweitzer-Gasse 3

A-1140 Wien

Tel.: +43/1/970 07-500

Fax: +43/1/970 07-66

E-Mail: info@ratiopharm.at

www.ratiopharm.at

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

* in Pregnavit Select Phase II, ** in Pregnavit Select Phase I

¹ Deckt 100 % des Tagesbedarfs an Folsäure in der Schwangerschaft lt. Ernährungsfachgesellschaft D-A-CH