

hypoA
Premium Orthomolekularia

PREGNASana®

**Nahrungsergänzungsmittel
für eine gesunde Schwangerschaft**

Mit Folsäure, Eisen und Omega-3



Informationen für Schwangere

Gut versorgt durch die Schwangerschaft – zum Wohle von Mutter und Kind

Damit Sie Ihre Schwangerschaft unbeschwert genießen und Ihr Kind optimal mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen können, sollten Sie jetzt besonders sorgfältig auf Ihre Ernährung achten. Das bedeutet keineswegs, dass Sie deutlich mehr essen müssen. Es kommt vielmehr auf die Qualität an! Da der Energiebedarf im Laufe der Schwangerschaft deutlich langsamer ansteigt als der Bedarf an einzelnen Vitaminen und Mineralstoffen, geht es vor allem darum, die Nährstoffdichte zu erhöhen. Besonders im Fokus stehen dabei Folsäure, Jod und Eisen.

Mit einer gesunden, das heißt ausgewogenen und nährstoffreichen Ernährung fördern Sie nicht nur Ihr eigenes Wohlbefinden, sondern Sie leisten auch einen wichtigen Beitrag zu einer optimalen Entwicklung und Gesundheit Ihres Kindes.

Zu einer gesunden (Bio-)Ernährung gehören insbesondere:

- ✓ reichlich frisches Obst und Gemüse
- ✓ Vollkornprodukte
- ✓ ausreichend trinken (v. a. Wasser, kein Alkohol)
- ✓ pro Woche 2 Portionen Fisch (v. a. Meeresfisch, auf Schadstoffbelastung achten!)
- ✓ keine belastenden Zusatzstoffe (E-Stoffe)



Wo eine gesunde Ernährung allein nicht ausreicht, was insbesondere bei Vegetarierinnen und Veganerinnen der Fall sein kann, können hochwertige, gezielt auf die Schwangerschaft (und Stillzeit) abgestimmte Nahrungsergänzungen wie **PREGNASana®** die Versorgung von Mutter und Kind verbessern. Diese sollten

- ✓ vor allem die Nährstoffe enthalten, deren Bedarf in Schwangerschaft (und Stillzeit) erhöht oder durch die Ernährung nicht ausreichend gedeckt ist,
- ✓ definierte Nährstoffmengen ausweisen (Schutz vor Unter-/Überdosierung),
- ✓ frei von belastenden Zusatzstoffen sein, wie sie z. B. unweigerlich in Brausetabletten enthalten sind,
- ✓ möglichst natürliche und rückstandskontrollierte Rohstoffe verwenden (Fischöl, Pflanzen).

Wenn Sie Ihre Ernährung durch Nahrungsergänzungsmittel biologisch aufwerten wollen, fragen Sie Ihren Therapeuten oder Frauenarzt, inwieweit die Einnahme von Nährstoffen wie z. B. Folsäure, Jod, Eisen oder ungesättigten Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl in Ihrem Fall befürwortet wird.

Meiden Sie so weit wie möglich Weichmacher aus Kunststoffen in Ihrer Ernährung und im Haushalt.

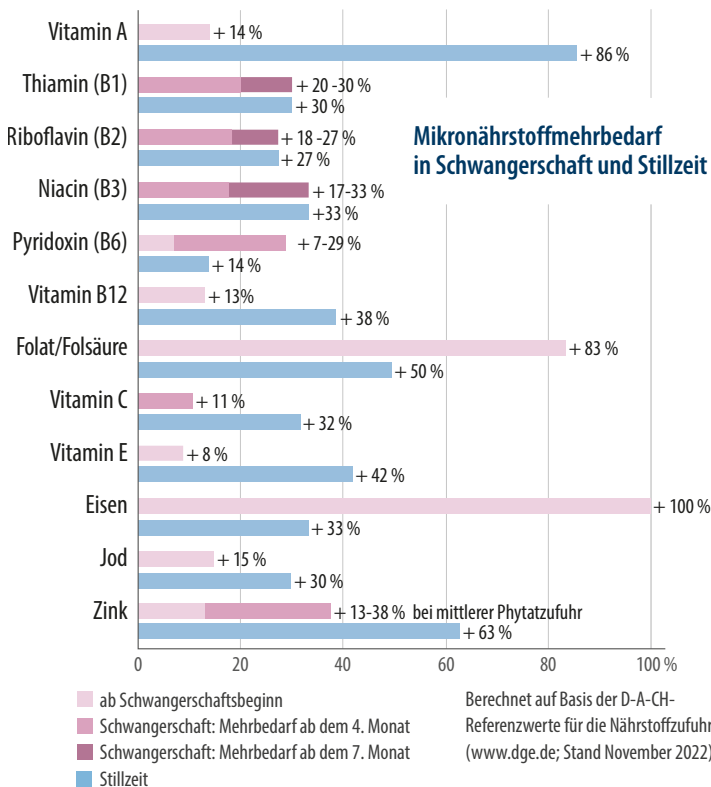
Auf die Qualität kommt es an!

Während der Schwangerschaft steigt der Nährstoffbedarf wesentlich stärker als der Energiebedarf. Achten Sie daher von Anfang an auf eine nährstoffreiche Frischkost – mit viel Folsäure, Jod und Eisen!



Mehrbedarf in Schwangerschaft und Stillzeit

In Schwangerschaft und Stillzeit hat die (werdende) Mutter einen ausgewiesenen Mehrbedarf an zahlreichen essentiellen Nährstoffen. So steigt der Eisenbedarf um 100 %, der an Jod um 15 %. Ähnliches gilt für Vitamine: Schwangere benötigen 14 % mehr Vitamin A, 29 % mehr Vitamin B6 und sogar 83 % mehr Folsäure. Mit **PREGNASana®** haben wir für Sie sechs hypo-A-Produkte kombiniert, die in ihrer Gesamtheit gezielt auf den Mehrbedarf – und damit auf die Gesundheit von Mutter und Kind – abgestimmt sind.



Wichtige Nährstoffe für Mutter und Kind

PREGNASana® versorgt Mutter und Kind in jeder Phase der Schwangerschaft sowie in der Stillzeit mit wichtigen Nährstoffen.

Omega-3-Fettsäuren (DHA/EPA)

Die mütterliche Einnahme der Omega-3-Fettsäure Docosahexensäure (DHA) während der Schwangerschaft und Stillzeit trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns und der Augen des Fötus sowie des gestillten Kindes bei. Zudem tragen EPA (Eicosapentaensäure) und DHA zu einer normalen Herzfunktion bei.



Für die normale Entwicklung von Gehirn und Augen des Fötus und des gestillten Kindes wird der schwangeren bzw. stillenden Frau eine Aufnahme von 200 mg DHA pro Tag zusätzlich zur empfohlenen DHA- und EPA-Aufnahme von 250 mg empfohlen. Die positive Wirkung auf die Herzfunktion stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg EPA und DHA ein, welche mit der Dosierung in **PREGNASana®** abgedeckt ist.

Vitamin A

Als Schwangere haben Sie spätestens ab dem 4. Monat einen Mehrbedarf an Vitamin A. Dieses Vitamin ist zur Erhaltung der Haut und Schleimhäute – und damit auch der Darmschleimhaut – wichtig. Ebenso trägt Vitamin A zu einem normalen Immunsystem und Eisenstoffwechsel bei. In hypo-A-Produkten liegt Vitamin A als Provitamin in Form von Beta-Carotin vor. Dieses wandelt Ihr Körper bedarfsgerecht in aktives Vitamin A um. Eine Überdosierung oder schädliche Nebenwirkungen sind damit ausgeschlossen.



Verzichten Sie während der Schwangerschaft auf den Verzehr von Lebensmitteln mit einem unkontrolliert hohen Gehalt an Vitamin A, wie z. B. Leber.

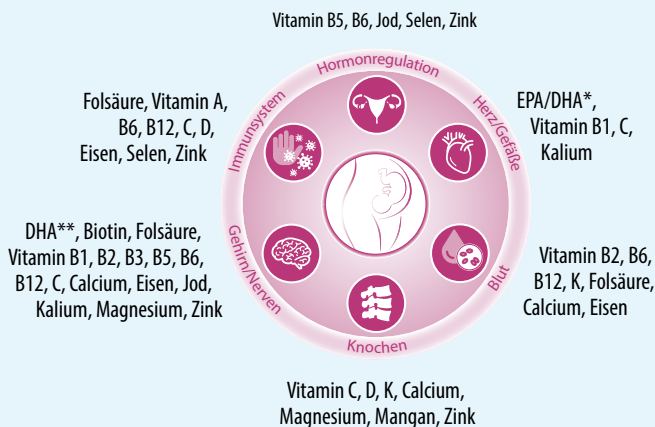
Folsäure



Die zu den B-Vitaminen zählende Folsäure gehört zu den wichtigsten Nährstoffen für die Schwangere. Sie trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft und zu einer normalen psychischen Funktion bei. Darüber hinaus spielt sie eine Rolle bei der Zellteilung.

Da nicht alle Frauen optimal mit Folsäure versorgt sind – laut Nationaler Verzehrsstudie II (2008) erreichen 86 % der Nicht-Schwangeren nicht die empfohlene Folataufnahme –, sollten Sie mit der Zufuhr von Folsäure beginnen, sobald Sie eine Schwangerschaft planen.

Über ihre Ernährung versorgt die Mutter sich selbst und das ungeborene/gestillte Kind mit zahlreichen essentiellen Nährstoffen, die für die Zellteilung, das Wachstum und nicht zuletzt für die geistige Entwicklung des Kindes nötig sind.



* Die positive Wirkung auf die Herzfunktion stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg der Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA ein.

** Die positive Wirkung auf die Gehirnfunktion stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg der Omega-3-Fettsäure DHA ein.

Mit Beginn der Schwangerschaft steigt der Folsäurebedarf deutlich von 300 µg auf 550 µg. **Ein niedriger Folatspiegel ist bei Schwangeren ein Risikofaktor für die Entstehung von Neuralrohrdefekten (wie offener Rücken) beim heranwachsenden Fötus.** Mit einer ergänzenden Zufuhr von 400 µg Folsäure täglich über einen Zeitraum von mindestens einem Monat vor und bis zu drei Monaten nach der Empfängnis können Sie Ihren Folsäurespiegel erhöhen und das Risiko für einen Neuralrohrdefekt verringern.

Den Folsäurebedarf von Schwangeren decken Sie bereits mit einer Kapsel Vit. B-Komplex plus pro Tag. Ein weiterer Pluspunkt: Die darin enthaltene Folsäure ist stabiler als die natürlicherweise in Lebensmitteln vorkommenden Folate und kann fast vollständig vom Körper verwertet werden.

Weitere B-Vitamine

Vitamin B1, B2, B3 (Niacin), B6 und B12 tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems, Vitamin B1, B3, B6 und B12 zu einer normalen psychischen Funktion bei. Vitamin B6 unterstützt die Regulation der Hormontätigkeit sowie die Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung. Des Weiteren sind Vitamin B6 und B12 an der Bildung roter Blutkörperchen beteiligt. Die Vitamine B2, B3 und Biotin tragen zur Erhaltung einer normalen Schleimhaut – und damit auch der Darmschleimhaut – bei. Vitamin B5 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei und unterstützt das Hormonsystem bei einer normalen Synthese und beim Stoffwechsel von Steroidhormonen.



Vitamin C

Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Nerven- und Immunsystems sowie zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße und der Knochen bei. Des Weiteren erhöht Vitamin C die Eisenaufnahme.



Calcium und Magnesium



Calcium und Magnesium werden für die Erhaltung normaler Knochen und Zähne benötigt und unterstützen das Nervensystem. Calcium hat darüber hinaus eine Funktion bei der Zellteilung und Zellspezialisierung und trägt zur normalen Funktion der Verdauungsenzyme bei. Magnesium unterstützt zudem die psychische Funktion.



Eisen

Der Eisenbedarf steigt in der Schwangerschaft auf das Doppelte! Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

gibt zu bedenken, dass diese Menge in der Regel nicht über die normale Ernährung zu erreichen ist.



Eisen trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin und zu einem normalen Sauerstofftransport



im Körper bei. Zudem kann Eisen Müdigkeit und Ermüdung verringern und hat eine Funktion bei der Zellteilung.



Zink

Zink unterstützt eine normale Fruchtbarkeit und eine normale



Reproduktion (Fortpflanzungsfähigkeit) und ist an der DNA-Synthese beteiligt. Es hat eine Funktion bei der Zellteilung und



im Immunsystem. Zudem trägt es zu einer normalen kognitiven Funktion bei.

Achten Sie auch auf Jod!



Der Jodbedarf ist in der Schwangerschaft um 15 % und in der Stillzeit um 30 % erhöht. Darum enthält **PREGNASana®**

Kalium spe mit 50 µg Jod pro Kapsel. Sollte bei Ihnen eine Erkrankung der Schilddrüse vorliegen, klären Sie die Einnahme bitte zuvor mit Ihrem behandelnden Arzt ab.



6 Begleiter für Ihre Schwangerschaft

Mit **PREGNASana®** erhalten Sie eine Kombination von sechs verschiedenen, für eine gesunde Schwangerschaft wichtigen Präparaten von hypo-A. Damit versorgt Sie **PREGNASana®** über einen Zeitraum von bis zu drei Monaten mit wichtigen Mikronährstoffen für Schwangerschaft und Stillzeit. Wegen des erhöhten Bedarfs sollten einzelne Dosen an hypo-A-Produkten individuell nachbestellt werden, um z. B. eine lückenlose Eisenversorgung oder Jodzufuhr, aber auch eine ausreichende Versorgung mit Magnesium und Calcium sicherzustellen. So können Sie Ihr Schwangerschaftspaket ganz an Ihren persönlichen Bedarf anpassen.



Allgemeine Einnahmeempfehlungen

Nehmen Sie ADEK und Lachsöl bitte gemäß nachstehendem Schema zu Beginn der Mahlzeit und Magnesium-Calcium am Ende der Mahlzeit ein. Alles andere nehmen Sie bitte während der Mahlzeit mit etwas Flüssigkeit oder Speisebrei ein.

Die Eisenresorption ist auf nüchternen Magen am höchsten. Allerdings empfehlen wir für eine optimale Verträglichkeit die Einnahme im Rahmen einer Mahlzeit. Das zusätzlich in Eisen plus Acerola Vitamin C enthaltene Vitamin C aus der Acerolakirsche verbessert in diesem Fall die Eisenaufnahme.

	vor der Mahlzeit	während der Mahlzeit	nach der Mahlzeit
ADEK	1x 1 Kapsel		
Lachsöl	3x 1 Kapsel		
Eisen plus Acerola Vit. C		2x 1 Kapsel	
Kalium spe		2x 1 Kapsel	
Vit. B-Komplex plus		1x 1 Kapsel	
Magnesium-Calcium			2x 2 Kapseln

Kontakt

Gerne beraten wir Sie zu allgemeinen Fragen hinsichtlich unserer Produkte:

E-Mail: info@hypo-a.de und Tel. +49 (0)451 307 21 21

hypo-A GmbH, hypoallergene Nahrungsergänzung, Möllering 9A, D-23569 Lübeck

Sie suchen einen Therapeuten?

Therapeuten, die mit unseren Produkten Erfahrung haben, finden Sie unter

www.hypo-a.de/therapeuten-liste.html