

**dm**

# DAS gesunde PLUS

**Nahrungsergänzungsmittel**

## A-Z Mama

- für Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere und stillende Mütter
- mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen

**mit 400 µg Folsäure pro Tagesdosis**

**60 Tabletten**

**dm**

# DAS gesunde PLUS

hochdosiert

**Nahrungsergänzungsmittel**

## Magnesium-Citrat

- unterstützt Muskeln und Nerven
- Granulat zum Auflösen und Trinken

**400 mg reines Magnesium in Citrat-Qualität**

**20 Beutel à 6,0 g**

**dm Markenqualität**

**i** In der Schwangerschaft und Stillzeit hat der Organismus der Frau einen erhöhten Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen. Das bekannteste und wichtigste Vitamin im Zusammenhang mit Schwangerschaft ist die Folsäure. Folsäure trägt zum normalen mütterlichen Gewebewachstum während der Schwangerschaft bei. Die ergänzende Aufnahme von Folsäure bei Schwangeren erhöht den Folsäure Spiegel. Ein niedriger Folsäure Spiegel ist ein Risikofaktor für die Entstehung von Neuralrohrdefekten beim heranwachsenden Fötus. In der Stillzeit ist der Bedarf an Folsäure ebenfalls erhöht. Die in **Das gesunde Plus A-Z Mama Tabletten** enthaltene Menge von 400 µg Folsäure ist die derzeitige Empfehlung der Ernährungsfachgesellschaften für eine zusätzliche Zufuhr für Frauen, die schwanger werden möchten. Eine positive Wirkung einer ergänzenden Aufnahme von 400 µg Folsäure täglich stellt sich über einen Zeitraum von mindestens einem Monat vor und bis zu drei Monaten nach der Empfängnis ein. Auch bei anderen besonders wichtigen Nährstoffen wie z. B. Eisen, Jod oder Vitamin B12 werden die höheren empfohlenen Zufuhrmengen für Schwangere und Stillende häufig nicht erreicht.

Die Einnahme kann bereits vom Zeitpunkt des Kinderwunsches an erfolgen und bis zum Ende der Stillzeit fortgeführt werden.

Zusammensetzung:	pro Tablette	% NRV*	Zusammensetzung:	pro Tablette	% NRV*
Beta-Carotin entspricht Vitamin A (RE)	2 mg	**	Biotin	60 µg	120
Thiamin	1,2 mg	109	Folsäure	400 µg	200
Riboflavin	1,5 mg	107	Niacin	15 mg NE	94
Vitamin B6	1,9 mg	136	Pantothensäure	6 mg	100
Vitamin B12	3,5 µg	140	Eisen	15 mg	107
Vitamin C	110 mg	138	Jod	150 µg	100
Vitamin D	5 µg	100	Selen	30 µg	55
Vitamin E	12 mg α-TE	100	Zink	7 mg	70

\*Nährstoffbezugswerte (NRV) für die tägliche Zufuhr gemäß der Lebensmittelkennzeichnungsverordnung. \*\*kein Nährstoffbezugswert vorhanden.

Unsere Empfehlung für Nahrungsergänzungsmittel ab Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit 4/2017

1. Multivitaminpräparat incl. Folsäure und Jodid, Kosten pro Tag 0,05€
2. Magnesiumcitrat 400 mg pro Tag, Tageskosten 0,20 €. Klassischerweise empfohlen ab der 20. Schwangerschaftswoche (300mg pro Tag und mehr) zur Vorbeugung von Gebärmutterkontraktionen und Wadenkrämpfen. In Kontext der Nahrungsmittelergänzung empfehlen wir Magnesium aber generell (auch ohne Schwangerschaft) einmal pro Tag.

Dosierungen und Preise: Stand April 2017

Diese Empfehlung darf zum privaten Gebrauch ausgedruckt und weitergegeben werden.

Dr. O. Dathe, München [www.DrDathe.de](http://www.DrDathe.de)

G. Bastos-Dathe, München [www.glaucia.de](http://www.glaucia.de)

Ausschlussklausel: Es handelt sich um eine private Empfehlung. Von den Herstellern der Produkte bekommen wir keine Zuwendung. Produkte anderer Hersteller erfüllen genauso ihren Zweck. Für die Verwendung der Produkte wird keine Verantwortung übernommen.