

Pregnavit® PLUS Select Phase I

Mit Vitaminen und Mineralstoffen für die Frau ab Kinderwunsch und während der Schwangerschaft
Nahrungsergänzungsmittel

Gebrauchsanleitung, bitte sorgfältig lesen!

Pregnavit® PLUS Select Phase I

- Folat (Quatrefolic®*)
- in Kombination mit Vitamin B-Komplex, Vitamin D, Jod und Eisen
- mit Cranberryextrakt
- nur eine Tablette pro Tag
- für die Frau ab Kinderwunsch und im ersten Schwangerschaftsdrittel

Pregnavit® PLUS Select ist ein Nahrungsergänzungsmittel, das genau auf die Bedürfnisse von Frauen während der Schwangerschaft bzw. mit Schwangerschaftswunsch zugeschnitten ist. Je nach Schwangerschaftszeitpunkt bestehen unterschiedliche Anforderungen an die Nährstoffzufuhr. Dies wurde bei der Produktentwicklung von Pregnavit® PLUS Select berücksichtigt. Abgestimmt auf die entsprechende Schwangerschaftsphase stehen mit Pregnavit® PLUS Select Phase I und Pregnavit® PLUS Select Phase II unterschiedlich zusammengesetzte Produkte zur Verfügung. Pregnavit® PLUS Select Phase I wurde speziell für Frauen entwickelt, die schwanger werden wollen bzw. sich in den ersten drei Schwangerschaftsmonaten befinden. Pregnavit® PLUS Select Phase I enthält nur jene Nährstoffe, die in den ersten drei Schwangerschaftsmonaten auch wirklich notwendig sind: Folat als Quatrefolic®* in Kombination mit wichtigen B-Vitaminen, Vitamin D, Jod und Eisen. Darüber hinaus enthält das Produkt einen proanthocyanidinhaltigen Cranberry-Extrakt. Die zweite Phase der Schwangerschaft stellt andere Anforderungen an Art und Menge der zuzuführenden Nährstoffe. Diese Erkenntnis wurde entsprechend in der Zusammenstellung von Pregnavit® PLUS Select Phase II umgesetzt, das nicht nur Docosahexaensäure (DHA), sondern zusätzlich weitere und zum Teil erhöhte Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen enthält.

Nährstoffe während der Schwangerschaft – nicht generell verdoppeln, sondern gezielt erhöhen!

Die Schwangerschaft stellt den Körper vor große Herausforderungen, denn plötzlich muss nicht nur die Frau ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden, sondern auch das heranwachsende Kind. Durch die Neubildung fötalen und mütterlichen Gewebes besteht eine hohe Zellteilungsrate, die wiederum einen erhöhten Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen ergibt. Das Kind zieht alles aus dem Blutkreislauf und den Reserven der Mutter, was es benötigt. Aber dennoch, gerade in der Anfangsphase, lautet das Motto nicht, „von allem und generell für zwei zu essen“, sondern die in dieser Phase wichtigen Nährstoffe in der richtigen Menge aufzunehmen. Diese Erkenntnisse wurden bei der Entwicklung von Pregnavit® PLUS Select umgesetzt, indem Nährstoffe in unterschiedlicher Zusammenstellung und Menge je nach Schwangerschaftsphase angeboten werden. Pregnavit® PLUS Select

Phase I enthält nur die Vitamine, Mineralstoffe und sonstigen Substanzen, die für Frauen mit Kinderwunsch und werdende Mütter in den „kritischen“ ersten drei Schwangerschaftsmonaten auch wirklich notwendig sind. Der Fokus liegt auf der Gabe von Quatrefolic^{®*}, einer Folatquelle hoher Qualität, in Kombination mit wichtigen B-Vitaminen, Vitamin D, Jod, Eisen und Proanthocyanidinen aus der Cranberry.

Quatrefolic^{®*} ist eine einzigartige, speziell entwickelte und patentierte Form der Folsäure. Dieses hochwertige Folat kann im Organismus leichter aufgenommen und somit von Frauen bzw. ihrem (heranwachsenden) Kind besser verwertet werden.

Folat unterstützt die gesunde Entwicklung des Babys bereits ab Kinderwunsch und in der Schwangerschaft.

Pregnavit[®] PLUS Select Phase I bzw. II – genau angepasst an die verschiedenen Anforderungen der beiden Schwangerschaftsphasen.

Mehr Informationen über die einzelnen Vitamine, Mineralstoffe und Proanthocyanidine aus der Cranberry für Phase I erfahren Sie in den nachfolgenden Abschnitten:

Folsäure – wichtig ab Kinderwunsch und während der gesamten Schwangerschaft

Die Folsäure ist für Schwangere ein wichtiges Vitamin.

Die Zufuhrempfehlungen der Fachgesellschaften für Schwangere sind fast doppelt so hoch wie für die nicht schwangere Frau. Ein so hoher Anstieg ist nur für die Folsäure bekannt, bei keinem anderen Vitamin kommt es zu einer Verdoppelung der Zufuhrempfehlungen. Die Folsäure hat eine zentrale Bedeutung während der Schwangerschaft. Folsäure unterstützt die Zellteilung, trägt zu einer normalen Blutbildung und zum Wachstum des mütterlichen Gewebes (v.a. Plazenta, Uterus, Brustgewebe) während der Schwangerschaft bei. Darüber hinaus trägt sie zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. 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 Zellteilung. Da die Folsäurezufuhr vieler Frauen zu niedrig ist, sind die rechtzeitige ergänzende Aufnahme und das frühzeitige Auffüllen der Folsäurespeicher sehr bedeutend, also am besten bereits ab Kinderwunsch. Die ergänzende Aufnahme von Folsäure erhöht bei Schwangeren den Folatspiegel. Ein niedriger Folatspiegel ist bei Schwangeren ein Risikofaktor für die Entstehung von Neuralrohrdefekten beim heranwachsenden Fötus. Die positive Wirkung stellt sich bei Frauen im gebärfähigen Alter bei einer ergänzenden Aufnahme von 400 µg Folsäure täglich über einen Zeitraum von mindestens einem Monat vor und bis zu drei Monaten nach der Empfängnis ein.

Besonderheit der gewählten Folsäurequelle Quatrefolic^{®*}: Folsäure bedarf bestimmter enzymatischer Stoffwechselvorgänge, um in Folat umgewandelt zu werden, das der Körper verwerten kann. Bei manchen Frauen ist diese Funktion eingeschränkt. Quatrefolic^{®*} ist eine einzigartige, speziell entwi-

ckelte und patentierte Form der Folsäure. Mit Einnahme dieses hochwertigen Folats steht bereits die aktive Form zur Verfügung, die vom Körper leichter aufgenommen und besser verwertet werden kann. In Lebensmitteln kommt Folat vor allem in Blattgemüse vor. 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, den Zubereitungsverlusten und des während der ersten Schwangerschaftsphase massiv erhöhten Bedarfes wird eine zusätzliche Folsäure-Zufuhr empfohlen. Pregnavit® PLUS *Select Phase I* enthält so viel Folsäure, wie von den führenden Ernährungsfachgesellschaften empfohlen wird (D-A-CH-Referenzwerte).

B-Vitamine – sinnvolle Teamplayer für den Stoffwechsel von Mutter und Kind

Neben der Folsäure sind auch zahlreiche andere B-Vitamine für einen reibungslosen Ablauf des menschlichen Stoffwechsels notwendig. B-Vitamine erfüllen beispielsweise vielfältige Aufgaben beim Umbau von Nährstoffen in Energie und für eine normale Funktion des Nervensystems. Da während der Schwangerschaft für die Neubildung des Gewebes zahlreiche Aufbau- und Umbauprozesse ablaufen, ist eine ausreichende Zufuhr von B-Vitaminen besonders wichtig. Man bezeichnet die B-Vitamine gerne als Teamplayer, da sie selten einzeln, sondern meist in Kombination ihre Funktion erfüllen. B-Vitamine zählen zu den wasserlöslichen Vitaminen und können im Körper nur begrenzte Zeit gespeichert werden. Daher ist eine regelmäßige und ausreichende Zufuhr notwendig. Da die Folsäure während der Schwangerschaft wichtige Aufgaben erfüllt, die häufig nur zusammen mit anderen B-Vitaminen ausgeführt werden können, enthält Pregnavit® PLUS *Select Phase I* das Folat (Quatrefolic®*) in Kombination mit einem Vitamin B-Komplex aus den Vitaminen B1, B2, B6 und B12.

Vitamin B1

Trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und des Energiestoffwechsels bei und unterstützt die normale Herzfunktion.

Vitamin B2

Trägt zu zahlreichen Funktionen bei, besonders wichtig während der Schwangerschaft ist sein Beitrag für einen normalen Energiestoffwechsel, zu einem normalen Eisenstoffwechsel, einer normalen Funktion des Nervensystems sowie zur Erhaltung normaler roter Blutkörperchen und normaler Haut und Schleimhäute. Darüber hinaus trägt Vitamin B2 zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei und leistet einen Beitrag, Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Vitamin B6

Hat ebenso wie die anderen B-Vitamine zahlreiche Funktionen im Bereich des Energiestoffwechsels und im Bereich des Nervensystems. Darüber hinaus trägt es zu einem normalen Eiweiß- und Glykogenstoffwechsel bei, zur normalen Bildung roter Blutkörperchen, zur Regulierung der Hormontätigkeit und leistet einen Beitrag zur normalen Funktion des Immunsystems sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung.

Da während der Schwangerschaft viele Zellen aufgebaut werden und der Eiweißstoffwechsel auf Hochtouren läuft, ist dieses Vitamin von großer Bedeutung.

Vitamin B12

Auch Vitamin B12 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel sowie zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Darüber hinaus hat es eine Funktion bei der Zellteilung und trägt zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei. Auch leistet es einen Beitrag zur normalen Funktion des Immunsystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung.

Ist zusammen mit den anderen B-Vitaminen, vor allem der Folsäure und Vitamin B6, an der Blutbildung, der Zellteilung und dem Energiestoffwechsel beteiligt.

Vitamin D

Vitamin D trägt zu einem normalen Calciumspiegel im Blut bei – es ist wichtig zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne. Dieses Zusammenspiel ist während der Schwangerschaft sehr bedeutsam, da nicht nur der mütterliche Knochenstoffwechsel abläuft, sondern auch das Kind für den Aufbau seiner Knochen entsprechend versorgt werden muss. Vitamin D hat eine Funktion bei der Zellteilung und trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Dieses wichtige Vitamin steht dem Organismus häufig in zu geringer Menge zur Verfügung. Laut Daten des österreichischen Ernährungsberichtes liegt die tägliche Vitamin D-Zufuhr bei Frauen im gebärfähigen Alter mehr als 50 % unter den Empfehlungen. Die Aufnahme über Lebensmittel (v.a. in fettem Fisch, Eiern und Margarine) kommt häufig zu kurz und der körpereigene Aufbau kann in Abhängigkeit vom Einfluss des Sonnenlichtes, vor allem im Winter, stark eingeschränkt sein.

Eisen

hat eine Funktion bei der Zellteilung, trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin und zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper bei. Es unterstützt die normalen kognitiven Funktionen. Auch die Eigenschaften, zu einer normalen Funktion des Immunsystems beizutragen sowie einen Beitrag zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung zu leisten, sind gerade während der Schwangerschaft von Bedeutung.

Eisen ist in Lebensmitteln vor allem und am besten verfügbar in Fleisch zu finden. Eisen wird von Frauen häufig in zu geringer Menge aufgenommen, was auch die Daten des österreichischen Ernährungsberichtes belegen. Somit starten viele Frauen ihre Schwangerschaft mit zu geringen Eisenspeichern und können während der Schwangerschaft leicht in einen Eisenmangelzustand geraten, kommt es doch durch die Schwangerschaft zu einem massiven Anstieg des Eisenbedarfes auf das Doppelte. Um den Darm Schritt für Schritt an die erhöhte Eisenzufuhr zu gewöhnen, wurden die Mengen in Pregnavit® PLUS *Select* für die erste Phase der Schwangerschaft geringer als für die zweite Phase gewählt. Mit der täglichen Eisenmenge in Pregnavit® PLUS *Select Phase I* für Frauen mit Kinderwunsch und für die ersten 12 Wochen der Schwangerschaft kann eine häufig zu geringe Zufuhr aus der täglichen Nahrung ausgeglichen werden. Ab der 13. Schwangerschaftswoche steht mit Pregnavit® PLUS *Select Phase II* die doppelte tägliche Menge zur Verfügung, angepasst an den erhöhten Eisenbedarf durch die kontinuierliche Neubildung von Gewebe.

Jod

Trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel sowie zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen und zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei. Das Schilddrüsenhormon reguliert unter anderem die frühkindliche Gehirnreifung, Knochenentwicklung und das Wachstum. Jod unterstützt die normalen kognitiven Funktionen (= Gehirnfunktionen wie denken, verstehen, wahrnehmen, lernen).

Jod wird vor allem durch den Verzehr bestimmter Fischarten (Seefisch, wie z. B. Kabeljau, Seelachs, Rotbarsch) sowie durch die Verwendung von jodiertem Speisesalz aufgenommen. Jod ist in der Regel in zu geringer Menge in der täglichen Ernährung zu finden. Eine ergänzende Aufnahme während der Schwangerschaft ist sinnvoll, da sowohl der Bedarf erhöht ist als auch die Zufuhr über die Nahrung häufig zu gering ist, vor allem, wenn weder Fisch noch jodiertes Speisesalz verwendet werden.

Cranberryextrakt

Proanthocyanidine gehören zu den Polyphenolen und kommen in hoher Konzentration in der Cranberry vor.

Für die zweite Phase der Schwangerschaft (ab der 13. Schwangerschaftswoche) steht mit Pregnavit® PLUS *Select Phase II* ein spezielles Produkt zur Verfügung, das sowohl die Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure (DHA) enthält als auch weitere wichtige Vitamine und Mineralstoffe, für die ab dem 4. Schwangerschaftsmonat ein erhöhter Bedarf besteht:

- **Vitamine und Mineralstoffe**

Art und Menge sind speziell abgestimmt auf den erhöhten Bedarf in der Zeit ab dem vierten Schwangerschaftsmonat. Pregnavit® PLUS *Select Phase II* enthält folgende Vitamine und Mineralstoffe: Folat (Quatrefolic®*) in Kombination mit wichtigen B-Vitaminen incl. Biotin, Niacin und Pantothenäure, Vitamin C, β -Carotin, Vitamin D, Vitamin E, Eisen, Jod, Calcium, Magnesium, Zink, Mangan und Kupfer.

- **Docosahexaensäure (DHA)**, eine mehrfach ungesättigte Fettsäure, die der Klasse der Omega-3-Fettsäuren angehört und vor allem in Seefischen wie dem Lachs oder dem Atlantischen Hering vorkommt. DHA ist eine spezielle Substanz, deren Aufnahme von verschiedenen europäischen Wissenschaftsgremien für Schwangere und Stillende empfohlen wird. Werden während der Schwangerschaft zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren (d. h. 250 mg DHA und EPA) mindestens 200 mg DHA täglich aufgenommen, trägt dies zur normalen Entwicklung von Gehirn und Augen des heranwachsenden Kindes bei.

- **Traubenkernextrakt** enthält Flavonoide, die starke antioxidative Eigenschaften aufweisen

Nährstoffe	Pro Tablette	NRV**
Vitamin B1	1,5 mg	136%
Vitamin B2	1,6 mg	114%
Vitamin B6	2,2 mg	157%
Vitamin B12	3,5 μ g	140%

Folat (Quatrefolic®*)	600 µg	300%
Vitamin D	5 µg	100%
Eisen	8 mg	57%
Jod	180 µg	120%
Proanthocyanidine aus dem Cranberryextrakt	36 mg	***

* eingetragene Marke von Gnosis

** NRV (Nährstoffbezugswert, Anteil der empfohlenen Tagesdosis)

*** kein Referenzwert vorhanden

Ohne anzurechnende Broteinheiten, frei von Milch einschl. Laktose und Hefe.

Empfohlene tägliche Verzehrsmenge und weitere Anwendungshinweise:

Täglich 1 Tablette unzerkaut mit etwas Flüssigkeit, bevorzugt Wasser, einnehmen. Es wird die Anwendung ab Kinderwunsch bzw. über den gesamten Zeitraum der ersten 3 Schwangerschaftsmonate empfohlen.

Die empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

Produkt bei Raumtemperatur (nicht über 25°C), trocken und geschützt vor direkter Einwirkung von Sonnenlicht sowie außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

Inhalt: 30 oder 60 Tabletten

Zutaten:

proanthocyanidinhaltiger Cranberry-Trockenextrakt (*Vaccinium macrocarpum* Aiton, 10% Proanthocyanidine; 35,3%), Füllstoffe mikrokristalline Cellulose und Calciumphosphat, Eisenphosphat, Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Trennmittel vernetzte Natriumcarboxymethylcellulose, Siliciumdioxid und Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Cyanocobalamin (Vitamin B12), Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B6), Cholecalciferol (Vitamin D3), Thiaminhydrochlorid (Vitamin B1), Trennmittel Speisefettsäuren, Riboflavin (Vitamin B2), (6S)-5-methyltetrahydrofolsäure Glucosaminsalz (Folat Quatrefolic®*), Kaliumjodid.

Vertrieb:

ratiopharm Arzneimittel Vertriebs-GmbH
 Albert-Schweitzer-Gasse 3
 A-1140 Wien

Stand: März 2016

* eingetragene Marke von Gnosis