

femibion®  
Folic Acid Plus  
META FOLIN®

Vom Kinderwunsch  
zum Wunschkind.



medinova



**Vom Kinderwunsch  
zum Wunschkind.**

Was Sie bei Kinderwunsch, während der Schwangerschaft und in der Stillzeit über Folsäure, Metafolin®, DHA, B-Vitamine, Jod und andere wichtige Mikronährstoffe wissen sollten.



# Was erwartet Sie hier?

In dieser Broschüre finden Sie viele Informationen über die für Sie richtige Versorgung mit Mikronährstoffen vor und während der Schwangerschaft sowie in der Stillzeit. Besonders Folsäure, das körpereigene Folat Metafolin® und die hochungesättigte Fettsäure DHA (Docosahexaensäure) spielen eine wichtige Rolle für die gesunde Entwicklung Ihres Babys.

Der erste Teil dieser Broschüre richtet sich an Frauen, die sich ein Kind wünschen oder wissen, dass sie schwanger sind. Hier erfahren Sie alles über die Bedeutung von Folsäure, Metafolin®, weiteren lebenswichtigen Vitaminen und Jod.

Der zweite Teil dieser Broschüre ist speziell für Frauen ab der 13. Schwangerschaftswoche und in der Stillzeit interessant, denn dann wird zusätzlich die hochungesättigte Fettsäure DHA für eine optimale Versorgung der Schwangeren bzw. Stillenden und ihres Kindes unentbehrlich.

Wir wünschen Ihnen nun viel Freude beim Lesen, viele neue Erkenntnisse und alles Gute für diese ganz besondere Zeit in Ihrem Leben.

Ihr *femibion*-Team

# Frühzeitig vorsorgen – aus Liebe zum Baby.



Ist der richtige Partner erst einmal gefunden, dauert es meist nicht lange bis zum Kinderwunsch. Instinktiv bereiten werdende Eltern für ihren Nachwuchs ein wunderbares Nest vor. Doch das erste Zuhause des Kindes ist der Mutterleib.

Völlig abgeschlossen und geborgen verbringt der Mensch die ersten 40 Wochen in einer perfekten Umgebung. Einziger Kontakt zur „Außenwelt“ ist die Nabelschnur, die ihn mit dem mütterlichen Organismus verbindet. In faszinierender Weise wird das Baby allein über den Blutkreislauf der Mutter versorgt. Aus diesem Grund ist es umso wichtiger, dass sich Frauen schon ab Kinderwunsch gut ernähren und auf die optimale Versorgung mit wichtigen Mikronährstoffen achten.

Selbstverständlich sollten werdende Mütter auf Alkohol, Nikotin und bestimmte Medikamente verzichten. Aber sie müssen auch lebenswichtige Vitamine und Jod, die der Körper selbst nicht herstellen kann, in ausreichender Menge zu sich nehmen. Allein über die Nahrung ist das jedoch gar nicht so einfach. Denn der Kalorienbedarf ist während der Schwangerschaft lediglich um 13% erhöht, während der Bedarf an den meisten Vitaminen und Jod deutlich höher ist.

# Wie ernähre ich mich richtig?



Die erforderlichen wichtigen Vitamine sind beispielsweise in Vollkornbrötchen, Fleischprodukten, Milch, Obst und Gemüse enthalten. Der Vitamingehalt variiert jedoch – je nach Frische und Sorte. Die empfindlichen Vitamine werden ausserdem bereits durch längere Lagerung ohne Kühlung abgebaut. Auch kommt es bei den meisten Vitaminen auf die

schonende Zubereitung an: Gemüse z. B. sollte mit möglichst wenig Garflüssigkeit schonend zubereitet und bald verzehrt werden.

Doch wie erhalten Frauen mit Kinderwunsch und werdende Mütter einfach und sicher genau die empfohlenen Mengen wichtiger Mikronährstoffe in der optimalen Zusammensetzung?

Die Antwort liefert Femibion®. Die beiden Produkte versorgen Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere und Stillende und somit auch das Kind optimal. Sicher und einfach, mit Femibion®.

Grundsätzlich gilt natürlich immer, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. In welchen Lebensmitteln die wichtigen Mikronährstoffe enthalten sind, können Sie der nachfolgenden Übersicht entnehmen.

# Haben Sie gewusst, dass in der Nahrung keine Folsäure, sondern ausschließlich Folatverbindungen enthalten sind?

## Folatlieferanten auf einen Blick

Lebensmittel	Bewertung	Anmerkung
<b>Milch und Milchprodukte</b>		
Vollmilch, Joghurt, Rahm		Milch und Milchprodukte sind wichtig für die Kalziumzufuhr
Hartkäse: Emmentaler, Edamer, Greyerzer	•	
Weichkäse: Brie, Camembert	•••	
<b>Fleisch und Fleischerzeugnisse</b>		
Lamm, Kalb, Rind, Schwein	•	
Huhn, Truthahn, Kaninchen	•	
<b>Fisch und Fischerzeugnisse</b>		
	•	Wichtig für Zufuhr von DHA+Jod
<b>Getreide und Getreideprodukte</b>		
Keimlinge	•••••	
Vollkornprodukte	•••	
Produkte aus hellem Mehl	•	

Achtung: erhebliche Folatverluste durch lange Lagerung und Wärme (kochen, garen) möglich.

## Wichtige Vitaminlieferanten auf einen Blick

	Gemüse	Obst	Vollkornprodukte
Folat	•	•	•
Vitamin B1	•		•
Vitamin B2			
Vitamin B6	•		
Vitamin B12			
Biotin	•		
Nicotinamid			
Pantothensäure	•		
Vitamin E			
Vitamin C	•	•	

Lebensmittel	Bewertung	Anmerkung
<b>Gemüse und Salate</b>		
Kartoffeln	•	
Blumenkohl, Brokkoli	•••	
Chinakohl, Rosenkohl, Weisskohl, Wirsing	•••	
Grüne Bohnen, grüne Erbsen	•••	
Gurke, Kürbis, Tomate	•••	
Fenchel, Randen	•••	
<b>Früchte und Obst</b>		
Apfel, Birne, Kirsche, Pfirsich, Erdbeere	•	
Weintraube, Mandarine, Ananas	•	
Mango, Orange, Avocado, Banane	•••	
<b>Schalenfrüchte, Nüsse</b>		
Frische Erdnuss, Haselnuss, Kokosnuss	•••	Hoher Fettgehalt,
Süße Mandel, Pistazie, Walnuss	•••	dadurch viele Kalorien

- Sehr hoher Folatgehalt
- Mittlerer Folatgehalt
- Geringer Folatgehalt

Fleisch	Fisch	Eier	Milchprodukte	Pflanzliche Fette
•	•			
•			•	
•	•			
•	•	•	•	
•		•		
•	•			
•				
				•

# Die besondere Bedeutung von Folsäure und **META**FOLIN®.

Aktuelle ernährungswissenschaftliche Untersuchungen belegen die besondere Bedeutung von Folsäure und folatreicher Nahrung für die gesunde Entwicklung des Kindes. Über die Nahrung nehmen wir nicht genügend Folat auf, deshalb ist selbst der „Normalbedarf“ häufig nicht gedeckt.

Die ersten essenziellen Entwicklungsschritte des Kindes spielen sich zu einem Zeitpunkt ab, zu dem die Frau häufig noch gar nichts von ihrer Schwangerschaft weiß. Daher ist es wichtig, schon ab Kinderwunsch auf eine ausreichende Versorgung mit Folsäure, Folat (Metafolin®) und anderen lebenswichtigen Mikronährstoffen zu achten.

## **Folsäure – bewährt seit über 60 Jahren.**

Folsäure wird im Organismus in mehreren Schritten zu einer biologisch aktiven Folatverbindung umgewandelt, die für Blutbildung wichtig und dadurch mitverantwortlich für die Entwicklung und das Wachstum neuen Lebens ist.

## **Metafolin® – die nächste Generation der Folsäure.**

Bei Metafolin® handelt es sich bereits um die Calcium-Verbindung der körpereigenen, biologisch aktiven Folatform. Dadurch ist Metafolin® für den Körper direkter verfügbar und wird besser verwertet als Folsäure.

## Folsäure und Metafolin® – je früher, desto sicherer.



Zwischen dem 22. und dem 28. Schwangerschaftstag werden Gehirn und Rückenmark angelegt und der Rückenmarkskanal muss sich schließen. Zu diesem frühen Zeitpunkt wissen die meisten Frauen jedoch noch nicht, dass sie schwanger sind. **Femibion® 800** kombiniert 400 µg Folsäure mit einer entsprechenden Menge an Metafolin®.

Mit dieser Kombination kann ein optimaler Folat-/Folsäurespiegel in Zellen und Gewebe bei täglicher Zufuhr nach ca. vier Wochen erreicht werden. Deshalb sollte bereits ab Kinderwunsch auf eine ausreichende Versorgung mit Folsäure und Metafolin® geachtet werden, um die Versorgung zu sichern und den erhöhten Bedarf von Anfang an zu decken – zur Sicherheit von Mutter und Kind.

### Starke Partner: Folsäure, Metafolin® und die B-Vitamine.

Bei vielen Prozessen wirken Folsäure und Metafolin® mit weiteren B-Vitaminen zusammen. So sind die B-Vitamine an der Blutbildung und an wichtigen Stoffwechselfunktionen maßgeblich beteiligt. Deshalb sind in **Femibion® 800** neben Folsäure und Metafolin® alle weiteren B-Vitamine enthalten. Die Vitamine C und E sind Schutzstoffe (sog. Antioxidantien) für die Zellen und Organe von Mutter und Kind.

# Jod – essenziell für Wachstum und Stoffwechsel.



Der Körper braucht Jod, um in der Schilddrüse Hormone zu bilden, die zur Steuerung von Wachstum und Stoffwechsel zuständig sind.

Werdende und stillende Mütter müssen deshalb nicht nur sich, sondern auch ihr Kind ausreichend mit Jod versorgen.

Aus diesem Grund ist es in dieser Zeit besonders wichtig, dass die Mutter genügend Jod zu sich nimmt.

In den ersten Schwangerschaftswochen sind die Schilddrüsenhormone der Mutter auch für ihr Baby zuständig. Also sollte sie möglichst schon vor der Schwangerschaft genügend Jod aufnehmen, damit die Hormonproduktion gesichert ist, wenn sich der Kinderwunsch erfüllt. Spätestens ab der 12. Schwangerschaftswoche produziert die Schilddrüse des Kindes selbst Hormone. Auch dazu braucht das Baby unbedingt genügend Jod von seiner Mutter.



# Wichtige Mikronährstoffe auf einen Blick.

Welche Mikronährstoffe sind jetzt besonders wichtig und wofür?

Mikronährstoff	Nutzen
<b>Folsäure</b>	Wird erst im Körper zu ihrer biologisch aktiven Folatform umgewandelt
<b>Metafolin®</b>	Ist die Calcium-Verbindung der natürlich vorkommenden biologisch aktiven Folatform und wird vom Körper besser verwertet als Folsäure
<b>Folsäure + Metafolin®</b>	Sind wichtig für Blutbildung und sind notwendig für die Entwicklung des Neuralrohrs des ungeborenen Kindes
<b>Vitamin B<sub>1</sub></b>	Wird für den Kohlenhydratstoffwechsel und die Energieversorgung benötigt
<b>Vitamin B<sub>2</sub></b>	Ist für den Energiestoffwechsel, das normale Wachstum und die Blutbildung notwendig
<b>Vitamin B<sub>6</sub></b>	Wird für den Eiweissstoffwechsel benötigt
<b>Vitamin B<sub>12</sub></b>	Ist notwendig für die Blutbildung
<b>Biotin</b>	Ist wichtig für den Stoffwechsel von Aminosäuren



<b>Mikronährstoff</b>	<b>Nutzen</b>
<b>Niacin (Nicotinamid Vitamin PP)</b>	Notwendig für die normale Funktion der Haut, des Nervensystems und des Gesamtstoffwechsels
<b>Pantothensäure</b>	Ist an den Stoffwechselvorgängen zur Energiegewinnung beteiligt
<b>Vitamin E</b>	Schützt Körperzellen vor so genannten freien Radikalen und ist notwendig für die Erhaltung der Muskelfunktionen
<b>Vitamin C</b>	Notwendig für die Erhaltung von gesunden Knochen, Zähnen, Zahnfleisch und Blutgefäßen. Ist an der Aufnahme von Eisen beteiligt. Kann als Antioxidans freie Radikale abfangen.
<b>Jod</b>	Ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das wichtig für Wachstum und Funktion der Schilddrüse ist



# Ab der 13. Schwangerschaftswoche auch an DHA denken!

## Der Körper vollbringt ein kleines Wunder.

In der zweiten Hälfte der Schwangerschaft vollbringen werdende Mütter Höchstleistungen. Wachstum und Entwicklung des Babys gehen nun mit Riesenschritten voran. Und alles, was der kleine Mensch dafür braucht, holt er sich einfach von seiner Mutter. Da sinken nicht nur die Kraftreserven, sondern auch die Reserven an wichtigen Mikronährstoffen.

## Folsäure und Metafolin®.

Während der gesamten Schwangerschaft und Stillzeit ist der Folatbedarf erhöht. Eine ausreichende Versorgung ist wichtig für den weiteren Schwangerschaftsverlauf.

In der Stillzeit ist die Muttermilch die beste Folatquelle. Deshalb enthält **Femibion® 400** mit DHA (Docosahexaensäure) 200 µg Folsäure und eine entsprechende Menge an Metafolin®, um den erhöhten Bedarf in dieser Zeit zu decken.

## DHA – eine lebensnotwendige Fettsäure.



Ganz wichtig ist jetzt die ausreichende Versorgung des Babys mit der wertvollen Fettsäure DHA.

Die Abkürzung DHA steht für Docosahexaensäure. Diese essenzielle Fettsäure ist in der Schwangerschaft und Stillzeit einer der wichtigsten Vertreter aus der Gruppe der hochungesättigten

Fettsäuren. Der Organismus der Frau kann DHA nur begrenzt aus pflanzlichen Ölen wie z.B. Lein- oder Rapsöl umwandeln. Das Baby ist jedoch ganz auf die Versorgung mit DHA über die Nabelschnur und später über die Muttermilch angewiesen.

# Auch bei DHA gilt: Quelle für das Baby ist allein die Mutter.

## DHA – bedeutsam für Gehirnfunktion und Sehschärfe des Kindes.

Aktuelle wissenschaftliche Ergebnisse belegen, dass sich die frühe und regelmäßige Versorgung mit der lebensnotwendigen Fettsäure DHA entscheidend auf die Entwicklung des kindlichen Gehirns und auf die spätere Sehschärfe auswirkt.

Ab der 2. Schwangerschaftshälfte und in der Stillzeit steigt der Bedarf an DHA, da das Baby diese lebensnotwendige Fettsäure nicht selbst herstellen kann und über die Mutter versorgt werden muss.

Um das Kind zu diesem Zeitpunkt optimal mit DHA zu versorgen, ist es empfehlenswert, die DHA-Speicher frühzeitig – ab der 13. Schwangerschaftswoche – aufzufüllen.

## Nur fetter Fisch enthält viel DHA.

Da nur fettreiche Seefische, die auf unserem täglichen Speiseplan selten vorkommen, nennenswerte Mengen an DHA enthalten, reicht die Versorgung mit DHA in Schwangerschaft und Stillzeit oft nicht aus.





Wegen der Schadstoffbelastung mancher Fische z. B. mit Quecksilber ergibt sich für Schwangere und Stillende hier die gleiche Problematik wie bei der Jodaufnahme. Zudem haben viele Schwangere eine Abneigung gegen fetten Fisch.

Die Versorgung des Kindes richtet sich während der Schwangerschaft und Stillzeit ausschließlich nach dem mütterlichen DHA-Angebot. Bei unzureichender Versorgung der Mutter mit DHA sinken die Reserven und DHA kann nicht mehr in der erforderlichen Menge an das Baby weitergegeben werden.

Die Empfehlung besagt, dass Mutter und Kind mit einer Gabe von 200 mg DHA pro Tag optimal versorgt sind.

Zur bestmöglichen Versorgung mit Folsäure, Metafolin®, wichtigen Vitaminen, dem Spurenelement Jod und der lebensnotwendigen Fettsäure DHA gibt es **Femibion® 400**.

**Femibion® 400** sorgt mit 200 mg DHA täglich für eine optimale Versorgung des Kindes. Empfehlenswert ab der 13. Schwangerschaftswoche bis zum Ende der Stillzeit.

Wer sich ein Baby wünscht, möchte alles dafür tun, dass es sich gesund entwickelt. Für die Mütter von morgen, die sich fragen, was sie schon heute für ihr Baby tun können, gibt es zwei aufeinander abgestimmte Femibion®-Produkte von Medinova.

## Femibion® 800

Ab Kinderwunsch bis zum Ende der 12. Schwangerschaftswoche



Packungsgröße: 60 Tabletten

### Mit den lebensnotwendigen Mikronährstoffen:

- 400 µg Folsäure und eine entsprechende Menge an Metafolin® (entspricht total 800 µg Folate)
- B-Vitamine, Vitamin C und E
- 150 µg Jod
- Versorgt bestmöglich von Anfang an, selbst diejenigen Frauen, die Folsäure nicht optimal verwerten können
- Sichert die Versorgung und deckt den erhöhten Vitaminbedarf
- Unterstützt so die gesunde Entwicklung des Kindes

## Femibion® 400

Ab der 13. Schwangerschaftswoche bis zum Ende der Stillzeit



Packungsgrösse: 60 Tabletten und 60 Kapseln

### Mit den lebensnotwendigen Mikronährstoffen:

- 200 µg Folsäure und eine entsprechende Menge an Metafolin® (entspricht total 400 µg Folate)
- alle B-Vitamine, Vitamin C und E
- 150 µg Jod
- 200 mg DHA
- Versorgt bestmöglich alle Frauen, selbst diejenigen, die Folsäure nicht optimal verwerten können
- Sichert die Versorgung und deckt den erhöhten Vitaminbedarf
- Unterstützt die Entwicklung der Gehirnfunktion und Sehschärfe des Kindes

Femibion® 800 und Femibion® 400 sind auch für Diabetikerinnen geeignet. Sie sind selbstverständlich frei von Konservierungsstoffen, enthalten keine Gelatine und sind gluten- und laktosefrei.

[www.femibion.ch](http://www.femibion.ch)

# Optimal versorgt vom Kinderwunsch bis zum Ende der Stillzeit.

**Metafolin®:** Höchste Versorgungssicherheit und bestmöglicher Schutz  
**DHA:** Wichtig für Gehirnfunktion und Sehschärfe des Kindes

Zuerst beschützen!



Und dann entwickeln!



Femibion® 800 Folsäure Plus Metafolin®

Femibion® 400 Folsäure Plus + DHA



Kinderwunsch

13. Schwangerschaftswoche

Stillzeit



Und Sorge wird zur Fürsorge



Metafolin® ist eine eingetragene Marke der Merck KGaA, Darmstadt, Germany

[www.femibion.ch](http://www.femibion.ch) [www.medinova.ch](http://www.medinova.ch) [www.swissmom.ch](http://www.swissmom.ch)