

Welche Nährstoffe in der Schwangerschaft wichtig sind

NÄHRSTOFFE IN DER SCHWANGERSCHAFT

OMEGA-3-FETTSÄUREN

Normale Entwicklung des zentralen Nervensystems und Augen beim Fötus
In Fisch, Ölen und Gemüsesamen zu finden

CHOLIN

Beitrag zu einem normalen Homocystein- und Fettstoffwechsel
Enthalten in Fleisch (Leber), Eiern, Fisch
Deutlich weniger in Getreide, Soja, Hülsenfrüchten und Kohl



NATALBEN®

VITAMIN B12

Unterstützung des normalen Energie- und Homocystein-Stoffwechsels

In Fleisch, Meeresfrüchten, Eiern und Milchprodukten enthalten

FOLSÄURE

Normales Wachstum des mütterlichen Gewebes

Vorkommen in grünem Blattgemüse, Obst, Bohnen, Kohl und Vollkornprodukten



NATALBEN® *GLÜCK* und *TWIN* sind für die optimale Nährstoffergänzung in der Schwangerschaft zusammengesetzt. Mehr Infos auch unter: WWW.NATALBEN.DE

 ITF Pharma

Für die optimale Entwicklung und Wachstum des Fötus sind bestimmte Nährstoffe in der Schwangerschaft wichtig. Essentiell ist die mütterliche Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren, DHA. Diese tragen zur normalen Gehirn- und Augenentwicklung des Fötus bei. Sie sind in Fisch, Ölen und Gemüsesamen enthalten.

Folsäure ist ebenso wie **Vitamin B12** für die Zellvermehrung und -teilung wichtig. Folsäure trägt zur Entwicklung des mütterlichen Gewebes bei und erhöht den mütterlichen Folatstatus. Ein niedriger Folatstatus ist ein Risikofaktor für die Entwicklung von Neuralrohrdefekten beim sich entwickelnden Fötus. Grünes Blattgemüse, Obst, Bohnen, Kohl und Vollkornprodukte enthalten Folsäure. Vitamin B12 ist in Fleisch, Meeresfrüchten, Eiern und Milchprodukten

enthalten und unterstützt den Energie- und Homocystein-Stoffwechsel. Ebenso wichtig für Mütter ist Cholin, das zu einem normalen Homocystein- und Fettstoffwechsel beiträgt. Es ist in Fleisch (Leber), Eiern, Fisch und deutlich weniger in Getreide, Soja, Hülsenfrüchten und Kohl enthalten.

Natalben® Glück enthält alle diese Nährstoffe und weitere Vitamine und Mineralstoffe, die speziell für den besonderen Bedarf in der Schwangerschaft angepasst sind.

Natalben® Twin ist für die optimale Nährstoffergänzung der Mutter und der Babys bei einer Mehrlingsschwangerschaft zusammengesetzt.