



aktiv

✓ lactosefrei  
✓ glutenfrei

# Mama plus<sup>+</sup> mit DHA + Folsäure

Für Frauen mit Kinderwunsch,  
in der Schwangerschaft und  
in der Stillzeit

Für Frauen mit Kinderwunsch sowie in der Schwangerschaft und Stillzeit spielt die Ernährung eine wichtige Rolle für ihr Wohlbefinden bzw. die Versorgung ihres Kindes mit allen wichtigen Nährstoffen. In dieser Zeit steigt der Bedarf an einigen Vitaminen und Mineralstoffen sowie mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren deutlich an.

Allen Frauen mit Kinderwunsch wird empfohlen, mindestens vier Wochen vor der Empfängnis an eine ausreichende Folsäureversorgung zu denken.

- Folsäure hat eine Funktion bei der Zellteilung und trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei.
- Eisen unterstützt die normale Bildung der roten Blutkörperchen und den normalen Sauerstofftransport im Körper.
- DHA trägt zur normalen Entwicklung der Augen und des Gehirns beim Fötus und beim gestillten Säugling bei. Hierfür sollten zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlene Tagesmenge an Omega-3-Fettsäuren täglich 200 mg DHA aufgenommen werden.

| Zusammensetzung                                  | pro Kapsel                 | pro Tagesportion<br>(= 2 Kapseln) | % NRV* |
|--|----------------------------|-----------------------------------|--------|
| Beta-Carotin<br>entspricht Vitamin A             | 1 mg<br>167 µg RE          | 2 mg<br>333 µg RE                 | 42 %   |
| Vitamin E  | 6,5 mg α-TE                | 13 mg α-TE                        | 108 %  |
| Vitamin D  | 2,5 µg                     | 5 µg                              | 100 %  |
| Vitamin C  | 55 mg                      | 110 mg                            | 138 %  |
| Pantothenensäure                                 | 3 mg                       | 6 mg                              | 100 %  |
| Vitamin B <sub>1</sub>                           | 0,6 mg                     | 1,2 mg                            | 109 %  |
| Vitamin B <sub>2</sub>                           | 0,75 mg                    | 1,5 mg                            | 107 %  |
| Vitamin B <sub>6</sub>                           | 0,95 mg                    | 1,9 mg                            | 136 %  |
| Folsäure   | 300 µg                     | 600 µg                            | 300 %  |
| Biotin   | 30 µg                      | 60 µg                             | 120 %  |
| Niacin   | 7,5 mg NE                  | 15 mg NE                          | 94 %   |
| Vitamin B <sub>12</sub>                          | 1,75 µg                    | 3,5 µg                            | 140 %  |
| Eisen  | 7,5 mg                     | 15 mg                             | 107 %  |
| Calcium  | 100 mg                     | 200 mg                            | 25 %   |
| Magnesium  | 45 mg                      | 90 mg                             | 24 %   |
| Zink   | 5 mg                       | 10 mg                             | 100 %  |
| Jod  | 50 µg                      | 100 µg                            | 67 %   |
| Seefischöl<br>davon<br>DHA<br>Omega-3-Fettsäuren | 310 mg<br>100 mg<br>120 mg | 620 mg<br>200 mg<br>240 mg        | **     |

\* Nährstoffbezugswerte gemäß EU-Verordnung 1169/2011

\*\* keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

### Verzehrempfehlung:

Täglich 2 Kapseln (z. B. zum Mittagessen) oder über den Tag verteilt einnehmen.

### Hinweise:

Ein zusätzliches Jodpräparat sollte nur nach Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden.

Nicht einnehmen bei Eisenspeicherkrankheit und Eisenverwertungsstörungen.

Ab einer Menge von 3,5 mg Zink pro Tag sollte auf die Einnahme weiterer zinkhaltiger Nahrungsergänzungsmittel verzichtet werden.

Für Kinder und Jugendliche nicht geeignet.



  
**Queisser**  
PHARMA

GmbH & Co. KG  
Schleswiger Str. 74  
24941 Flensburg