Supplemente bei Kinderwunsch und in der Schwangerschaft – Folsäure und Jod im Fokus

Bei Kinderwunsch und auch während der Schwangerschaft sollte die Supplementierung von Jod und Folsäure im Fokus stehen. Nur so kann eine ausreichende Versorgung der werdenden Mutter sichergestellt werden. Warum ist die Einnahme von Supplementen bereits vor der Empfängnis so wichtig?

- Ernährung bei Kinderwunsch und in der Schwangerschaft soll ausgewogen sein
- Vitamin- und Mineralstoffbedarf steigt in der Schwangerschaft
- Zur optimalen Versorgung der werdenden Mutter auf Folsäure- und Jodhaushalt achten

Essentielle Supplemente

Folsäure

- Synthetisch hergestellte Form des natürlich vorkommenden Vitamins Folat; auch Vitamin B9 genannt
- Grünes Gemüse, Hülsenfrüchte, Hühnerei sind besonders reich an Folat
- Frauen mit Kinderwunsch und Schwangere: zusätzlich 400 Mikrogramm Folsäure täglich
- Einnahme mindestens 4 Wochen vor Konzeption beginnen
- Bis zum Ende des 1. Schwangerschaftsdrittels fortsetzen
- Wenn Supplementation weniger als 4 Wochen vor Konzeption gestartet wird, wird Einnahme von 800 Mikrogramm Folsäure täglich empfohlen

Jod

- Während der Schwangerschaft steigt der Jodbedarf; Gründe: u.a. ein gesteigerter Grundumsatz sowie eine vermehrte Ausscheidung über die Nieren
- Das Spurenelement ist unabdingbar, da es mitunter zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen und zu einer normalen Schilddrüsenfunktion der Mutter beiträgt
- Ab der 12. Schwangerschaftswoche beginnt die fötale Schilddrüse mit der eigenen Hormonproduktion. Dabei ist sie hierfür vorwiegend auf das Jod der werdenden Mutter angewiesen.
- Schwangere sollen täglich Supplement mit 100 bis 150 Mikrogramm Jod einnehmen
- Achtung: Bei Schilddrüsenerkrankungen immer erst ärztliche Rücksprache
- Ernährung mit jodiertem Speisesalz, Verzehr von Milch, Milchprodukten und Meeresfisch für die Jodzufuhr empfehlenswert

Vitamin B12

- Kombination mit Folsäure sinnvoll
- Folsäure und Vitamin B12 hängen im (Homocystein-)Stoffwechsel sehr eng zusammen
- Vitamin B12 ist notwendig für die Regeneration der Folsäure zur optimalen Verwertung

Gut versorgt sind Frauen mit Kinderwunsch und Schwangere mit Präparaten aus der Folio-Familie.

Hilfreiche Info-Materialien **für Sie und Ihre Kunden** sowie Deko-Artikel
für Ihre Apotheke erhalten Sie **kostenlos** auf **www.steripharm.de**

Folio® FAMILIE