

MAMA GUT

PZN: 17635352



Vom Kinderwunsch bis in die Stillzeit – optimal abgestimmte Nährstoffe*

- ♥ mit Folsäure der neuesten Generation, Jod & Eisen
- ♥ von Ernährungswissenschaftlern entwickelt
- ♥ laborüberwachte Qualitätskontrolle
- ♥ frei von unnötigen Zusatzstoffen

Der Wunsch Kinder zu kriegen, ist mit vielen Emotionen verbunden: Vorfreude, Aufregung, aber auch Unsicherheit: Was sollte man beachten, wenn man schwanger werden will? Wie kann man als werdende Mama seinem ungeborenen Kind Gutes tun, damit es unter optimalen Voraussetzungen zur Welt kommen kann?

Natürlich gibt es dabei sehr viele unterschiedliche Faktoren zu beachten, jedoch verbindet alle werdenden Mütter ein wertvolles Fundament: Die Ernährung.

Im Bauch ist das Baby darauf angewiesen, dass die Mutter es mit den richtigen Nährstoffen versorgen kann. Fehlen der Mutter diese, können Sie auch nicht an das Kind weitergereicht werden.

Damit Ihr Ungeborenes von Tag 1 an optimal versorgt wird, ist es empfehlenswert sich bereits um die eigene Nährstoffversorgung zu kümmern, wenn der Kinderwunsch längst feststeht. Doch auch während der Stillzeit ist eine ausgewogene Nährstoffversorgung unerlässlich, denn die Mutter kann ihrem Kind nur die Nährstoffe weitergeben, die in ihrem Körper auch vorhanden sind.

Die Nährstoffe von „MAMA GUT“ im Überblick

Schwangere haben einen erhöhten Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen. Anbei stellen wir Ihnen alle in „MAMA GUT“ enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe vor und erklären, warum diese so wichtig für Sie sind:

Folsäure

Folsäure ist einer der wichtigsten Nährstoffe, wenn es um die Nahrungsergänzung in der Schwangerschaft geht. So empfiehlt die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung), dass man mit der Einnahme bis zu 4 Wochen vor der Empfängnis beginnen soll. Sollte das durch Unwissen nicht möglich gewesen sein, so kann man kurz vorher oder auch nach Beginn der Schwangerschaft zu einem höher

dosierte Produkt greifen. In „MAMA GUT“ ist Folsäure in zwei verschiedenen Formen enthalten: Die bewährte Pteroylmonoglutaminsäure sowie die Folsäure neuester Generation: (5,6)-Methyltetrahydrofolsäure. Diese Form der Folsäure ist biologisch aktiv und besitzt eine hohe Wasserlöslichkeit, sodass sie vom Körper besonders gut aufgenommen werden kann.

Jod

Bei einer Schwangerschaft steigt der Jodbedarf aufgrund mehrerer Komponenten: Erhöhte Produktion von Schilddrüsenhormonen seitens der Mutter, aber auch wegen des Bedarfs des ungeborenen Kindes. Nach den Kriterien des WHO ist Deutschland ein Land, indem milder bis moderater Jodmangel herrscht, das heißt, bei einer einseitigen oder unausgewogenen Ernährung kann nicht immer eine ausreichende Nährstoffversorgung sichergestellt werden. Daher sollte auch hier auf eine gute Jodversorgung geachtet werden. In „MAMA GUT“ stammt das Jod aus dem natürlichen Extrakt der Braunalge, die auch als Kelp bekannt ist.

Eisen

Ebenso wie bei Jod, besteht während der Schwangerschaft ein erhöhter Bedarf, denn auch hier muss das Kind mit Eisen versorgt werden. In unserem Produkt ist zweiwertiges Eisen in Form von Eisen(II)-fumarat enthalten. Anders als dreiwertige Eisenverbindungen muss dieses nicht erst mit Hilfe von Vitamin C reduziert werden und hat somit eine höhere Bioverfügbarkeit.

Vitamin B12

Da dieses Vitamin nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt, sollten Frauen, die sich überwiegend oder ausschließlich vegetarisch oder vegan ernähren, auf eine ausreichende Zufuhr achten. Auch ist der Bedarf für Schwangere und Stillende im Allgemeinen leicht erhöht. Vitamin B12 liegt in „MAMA GUT“ in den zwei bioverfügbarsten Formen vor: Methylcobalamin und Adenosylcobalamin.

Vitamin D3

Vitamin D3 unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und hat auch eine Rolle bei der Zellteilung. Durch die Arbeit in geschlossenen Räumen ist es häufig nicht möglich genug Sonne zu tanken, um ausreichend Vitamin D zu produzieren, daher ist eine zusätzliche Nahrungsergänzung sinnvoll.

Vitamin B6

Vitamin B6 ist eine Sammelbezeichnung für verschiedene Verbindungen, die ineinander umgewandelt werden können. Als solches ist es an einer Vielzahl von Stoffwechselvorgängen beteiligt. Unter anderem trägt es zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei, unterstützt einen normalen Energiestoffwechsel sowie die normale Bildung von roten Blutkörperchen. Zusätzlich dazu trägt Vitamin B6 zur Regulation der Hormontätigkeit bei.

Vitamin B2

Vitamin B2, auch Riboflavin genannt, dient als Vorstufe vieler Coenzyme, weshalb es im Stoffwechsel eine wichtige Bedeutung hat. Unter anderem trägt es zum Erhalt normaler Blutkörperchen und eines normalen Eisenstoffwechsels bei.

Bei der Auswahl der Nährstoffe haben wir bewusst auf Vitamin E verzichtet. Vitamin E findet sich in vielen gängigen Lebensmitteln wieder, vor allem in Pflanzenölen, sodass der Bedarf in der Regel über die normale Ernährung gedeckt wird. Zudem gibt es aktuell keinerlei gesicherte, wissenschaftliche Belege, dass sich eine zusätzliche Einnahme von Vitamin E positiv auf eine Schwangerschaft auswirkt.

Für Mama und Kind nur das Beste

„MAMA GUT“ von PlantaVis erfüllt höchste Qualitätsstandards: So wurde das Produkt nicht nur sorgsam von Ernährungswissenschaftlern entwickelt, es wurden auch bei der Produktion höchste Standards eingehalten. Um auf Nummer sicher zu gehen, dass das Produkt unseren und auch Ihren Ansprüchen gerecht wird, wird es zusätzlich nochmal im Lebensmittellabor auf Qualität und Reinheit geprüft. Auf diese Art garantieren wir, dass Sie ein sicheres Erzeugnis in den Händen halten – frei von unnötigen Zusatzstoffen und dazu noch vollkommen vegan.



TIPP

Während der Stillzeit verlieren Sie viel Flüssigkeit, daher ist es wichtig ausreichend zu trinken. Am besten ist es, bei jedem Stillen ein Glas zu trinken, so gleichen Sie den Flüssigkeitsverlust direkt aus und es fällt Ihnen leichter mehr zu trinken. Zumindest zwei Liter pro Tag sollten Sie zu sich nehmen, gerne kann es auch etwas mehr sein. Nebst Wasser eignen sich auch Früchte- und Kräutertees, jedoch sollten Sie Salbei- und Pfefferminztee meiden, da diese die Milchproduktion sogar negativ beeinträchtigen können.

Verzehrempfehlung

Täglich eine Kapsel mit ausreichend Flüssigkeit verzehren.

Hinweis

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden.

Zutaten

Füllstoff: mikrokristalline Cellulose, Kelp Extrakt (0,5% Jod), Eisen(II)-fumarat, Cholecalciferol (Vitamin D3), Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, (S6)-5-Methyltetrahydrofolsäure Calciumsalz, Pteroylmonoglutaminsäure, Methylcobalamin, Adenosylcobalamin

Zusammensetzung	pro Tagesdosis (1 Kapsel)	NRV** (%)
Jod	230,0 µg	153,3 %
Eisen	14,0 mg	100,0 %
Vitamin D3	5,0 µg	100,0 %
Vitamin B6	1,4 mg	100,0 %
Vitamin B2	1,4 mg	100,0 %
Folsäure, davon:		
(S6)-5-Methyltetrahydrofolsäure	550,0 µg	275,0 %
Pteroylmonoglutaminsäure	400,0 µg	200,0 %
Vitamin B12, davon:		
Methylcobalamin	2,25 µg	90,0 %
Adenosylcobalamin	2,26 µg	90,4 %

* Die ergänzende Aufnahme von Folsäure erhöht bei Schwangeren den Folat Spiegel. Ein niedriger Folat Spiegel ist bei Schwangeren ein Risikofaktor für die Entstehung von Neuralrohrdefekten beim heranwachsenden Fötus.

** Referenzmengen für den durchschnittlichen Erwachsenen nach VO (EU) 1169/2011

Aufbewahrung

Das Produkt ist außerhalb der Reichweite von Kindern aufzubewahren. Bitte lagern Sie das Produkt trocken, lichtgeschützt und nicht über 25 °C.

Verarbeitet in Deutschland für

PlantaVis GmbH
Am Sportplatz 3, DE-56291 Leiningen
www.plantavis.de, www.mamagut.de

PLANTAVis

