

# Mama-Box



Schwangerschaft und Stillzeit sind zwei ganz besondere Phasen im Leben einer Frau. Eine gute Nährstoffversorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Omega-3-Fettsäuren ist während der gesamten Schwangerschaft und Stillzeit wichtig und unterstützt die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mutter und des Kindes. Denn bereits bevor das Baby zur Welt kommt, im Bauch der Mutter, wird der Grundstein für die Entwicklung des Kindes gelegt.

Die Versorgung mit genügend Nährstoffen ist aber nicht nur bei bestehender Schwangerschaft essenziell, sondern auch bei Kinderwunsch eine wichtige Grundvoraussetzung für eine Empfängnis.

- Mit standardisierten B-Vitaminen aus Quinoa-Keimlingen (PANMOL® B-KOMPLEX)
- Mit veganem Vitamin D<sub>3</sub> aus rein pflanzlicher Quelle
- Mit Folat in der biologisch aktiven Form 5MTHF-Glucosamin (Quatrefolic®)
- Folat trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei und hat eine Funktion bei der Zellteilung
- Riboflavin, Pantothen säure, Niacin, Vitamin B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> unterstützen den normalen Energiestoffwechsel und tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei
- Thiamin und Biotin unterstützen die normale Funktion des Nervensystems
- Vitamin B<sub>6</sub> spielt eine Rolle bei der Regulation der Hormontätigkeit
- Vitamin B<sub>12</sub>, Vitamin D und Zink haben eine Funktion bei der Zellteilung
- Calcium, Magnesium, Vitamin D und Vitamin K tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei
- Eisen trägt zur normalen Bildung roter Blutkörperchen, von Hämoglobin und zum normalen Sauerstofftransport im Körper bei
- Vitamin C, Vitamin D, Eisen, Selen und Zink unterstützen die normale Funktion des Immunsystems

- Vitamin E und C tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
- Jod trägt zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen und zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei
- Die Aufnahme von Docosahexaensäure (DHA) durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns und der Augen beim Fötus und beim gestillten Säugling bei
- Perfekt abgerundet mit Ingwerwurzel-Extrakt, der zum Wohlbefinden beitragen kann und die normale Funktion von Magen und Verdauung während der Schwangerschaft unterstützt

Die komplette Mikronährstoffversorgung ist speziell für die Bedürfnisse bei Kinderwunsch, in der Schwangerschaft und Stillzeit entwickelt worden und besteht aus den 3 Produkten **Vitamine & Spurenelemente**, **Omega 3** und **Mineralstoffe**.

**Verzehrempfehlung:** Täglich jeweils 1 Kapsel mit viel Flüssigkeit verzehren.

**Vitamine und Spurenelemente:** am besten vor einer Mahlzeit.

**Omega 3:** am besten zu einer Mahlzeit.

**Mineralstoffe:** am besten außerhalb der Mahlzeiten.

## Vitamine & Spurenelemente

### Bei Kinderwunsch Folsäure-Speicher füllen

Eine ausreichende Versorgung mit Folsäure ist bei einem bestehenden Kinderwunsch sowie während der gesamten Schwangerschaft zentral. Schon vor einer Wunsch-Schwangerschaft sollte man auf die Auffüllung der Speicher achten, denn Folat unterstützt die Zellteilung und trägt zu einer normalen Blutbildung und zum Wachstum des mütterlichen Gewebes (Plazenta, Uterus, Brustgewebe) während der Schwangerschaft bei. Folsäure wird für das Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft benötigt. Ein niedriger Folatspiegel ist bei Schwangeren ein Risikofaktor für die Entstehung von Neuralrohrdefekten beim heranwachsenden Fötus. Die ergänzende Aufnahme von mindestens 400 µg Folsäure täglich erhöht bei Schwangeren den Folatspiegel. Die positive Wirkung stellt sich bei einer ergänzenden Aufnahme von 400 µg Folsäure täglich über einen Zeitraum von mindestens einem Monat vor und bis zu drei Monaten nach der Empfängnis ein.



**Vitamine & Spurenelemente** enthält nicht nur Folsäure, sondern auch Quatrefolic®. Dabei handelt es sich um eine qualitativ hochwertige Folatform (5MTHF-Glucosamin), die bereits in der biologisch aktiven Form zur Verfügung steht und somit vom Körper direkt aufgenommen und verwertet werden kann.

**Zutaten:** Quinoa-Keimlingspulver\*\*, Calcium-L-ascorbat, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Ingwerwurzel-Extrakt, Eisenbisglycinat, Kaliumiodid, D- $\alpha$ -Tocopherylacetat, Nicotinamid, Zinkcitrat, Füllstoff: mikrokristalline Cellulose; Calcium-D-pantothenat, Natriumselenit,  $\beta$ -Carotin, Manganguconat, Cholecalciferol, Cyanocobalamin, Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminmononitrat, Riboflavin, Kupfercitrat, Phyllochinon, (6S)-5-Methyltetrahydrofolsäure-Glucosaminsalz, Pteroylmonoglutaminsäure, D-Biotin.

\*\* PANMOL® B-KOMPLEX

Inhaltsstoffe pro Tagesdosis:	1 Kapsel	% NRV*
<b>Vitamine</b>		
Vitamin C	80 mg	100
Niacin (mg NE)	16 mg	100
Vitamin E (mg $\alpha$ -TE)	12 mg	100

Pantothensäure	6,0 mg	100
Vitamin B <sub>6</sub>	1,9 mg	135
Riboflavin (Vitamin B <sub>2</sub> )	1,6 mg	114
Thiamin (Vitamin B <sub>1</sub> )	1,4 mg	127
Beta-Carotin	1 mg	-
Entspricht Vitamin A (µg RE)	167 µg	21
Folsäure (gesamt)	600 µg	300
als Folsäure	300 µg	-
als Folat (Quatrefolic®)	300 µg	-
Biotin	75 µg	150
Vitamin K <sub>1</sub>	37,5 µg	50
Vitamin D <sub>3</sub>	10 µg (= 400 I.E.)	200
Vitamin B <sub>12</sub>	4,0 µg	160
<b>Spurenelemente</b>		
Eisen	7,0 mg	50
Zink	5,0 mg	50
Kupfer	0,5 mg	50
Mangan	0,5 mg	25
Jod	200 µg	133
Selen	27,5 µg	50
<b>Sonstige Inhaltsstoffe</b>		
Quinoa-Keimlinge**	250 mg	-
Ingwer-Extrakt	40 mg	-
*% der Referenzmenge nach EU-Verordnung 1169/2011		
** PANMOL® B-KOMPLEX		

Inhalt: 18 g

## Omega 3

### Die Schwangerschaftsfettsäure DHA

Wissenschaftler sprechen der gezielten Zufuhr der Omega-3-Fettsäure DHA (Docosahexaensäure) während Schwangerschaft und Stillzeit für die weitere Entwicklung des Kindes große Bedeutung zu. DHA ist unter anderem ein unverzichtbarer Bestandteil der Zellmembranen von Nerven- und Gehirnzellen und ist in den Fotorezeptoren der Netzhaut des Auges in konzentrierter Menge zu finden. In der Nahrung findet man DHA vor allem in fettreichem Seefisch (Hering, Thunfisch, Lachs) und Fischölen. Doch gerade während Schwangerschaft und Stillzeit ist der Verzehr mehrerer Portionen Seefisch häufig nicht gewährleistet.

Ernährungsexperten empfehlen Schwangeren ab der 13. Schwangerschaftswoche und Stillenden mindestens 200 mg DHA zusätzlich zu der täglich empfohlenen Menge von 250 mg Omega-3-Fettsäuren (DHA und EPA) aufzunehmen. Über die Plazenta gelangt die DHA zum Baby und versorgt es mit dieser essenziellen Omega-3-Fettsäure. Die Aufnahme von Docosa-hexaensäure (DHA) durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns und der Augen beim Ungeborenen und beim gestillten Säugling bei.



**Omega 3** enthält pro Kapsel 250 mg pflanzliche DHA (Docosahexaensäure) aus der Schizochytrium-Alge (life's DHA®). Das hochwertige Produkt ist auch für geruchs- und geschmacksensible Frauen geeignet, denen der Konsum von Fisch und Fischprodukten während der Schwangerschaft schwerfällt.

**Zutaten:** Öl aus der Mikroalge *Schizochytrium sp.*, Maisstärke, Feuchthaltemittel: Glycerin; Emulgator: Carragenan; Sonnenblumenöl, D-alpha-Tocopherol, Antioxidationsmittel: Rosmarinextrakt, stark tocopherolhaltige Extrakte, Ascorbylpalmitat.

Inhaltsstoffe pro Tagesdosis:	1 Kapsel	% NRV*
Algenöl	625 mg	-
Daraus Docosahexaensäure (DHA)	250 mg	-
Vitamin E (mg $\alpha$ -TE)	8 mg	67

\*% der Referenzmenge nach EU-Verordnung 1169/2011

Inhalt: 24 g

## Mineralstoffe

### Calcium und Magnesium – zwei für starke Knochen

Auch auf die Versorgung mit Magnesium und Calcium sollte während der gesamten Schwangerschaft und Stillzeit geachtet werden. Sie tragen zum Erhalt normaler Knochen und Zähne bei. Weiters unterstützen die beiden Mineralstoffe eine normale Muskelfunktion.

**Mineralstoffe** enthält einen natürlichen Mineralkomplex aus der Kalkalge *Lithothamnium calcareum*, welcher reich an Calcium ist. Die Algen, die auf natürliche Weise ein Mineralskelett aus Meeresmineralien aufbauen und am Ende ihres Lebenszyklus an Land geschwemmt werden, werden an entlegenen Buchten geerntet, getrocknet und zu einem Pulver verrieben.



**Zutaten:** Kalkalge (*Lithothamnium calcareum*), Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Magnesiumcitrat, Magnesiumoxid, Magnesiumgluconat, Magnesiumcarbonat, Füllstoff: mikrokristalline Cellulose.

Inhaltsstoffe pro Tagesdosis:	1 Kapsel	% NRV*
<b>Mineralstoffe</b>		
Calcium	200 mg	25
Magnesium	100 mg	27

\*% der Referenzmenge nach EU-Verordnung 1169/2011

Inhalt: 28 g

### 3 x 30 Kapseln (Monatsbedarf)

PZN (AT) 5190927, PZN (DE) 16009925  
Inhalt: 70 g, Nahrungsergänzungsmittel

Bei Raumtemperatur, trocken und lichtgeschützt lagern. Vor Wärme schützen. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Ohne Farbstoffe, laut Gesetz ohne Konservierungsstoffe. Hinweis: Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Eine gesunde Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig

#### NICApur® Premium Nährstoffe

Vertrieb Österreich:  
NICApur® Micronutrition GmbH | Urstein Süd 17/1 | A-5412 Puch/Salzburg | Tel.: +43 (0)820 / 988 730 | office@nicapur.com  
Vertrieb Deutschland:  
Dexcel® Pharma GmbH | Carl-Zeiss-Straße 2 | D-63755 Alzenau | Tel.: +49 (0)800 / 284 37 50 | service@dexcel.com

[f](#) /nicapurvollerleben [i](#) /nicapurvollerleben [p](#) /nicapur



