

Gebrauchsinformation

Bitte sorgfältig lesen !

Stand 09/2015

proSan[®] natal + DHA

Wir freuen uns, dass Sie sich für **proSan natal + DHA** entschieden haben.

Mit **proSan natal + DHA** haben Sie ein Produkt erworben, das Ihnen helfen soll,

- Ihren Körper bestmöglich auf die Schwangerschaft vorzubereiten,
- einen optimalen Verlauf der Schwangerschaft zu unterstützen,
- zu einer gesunden Entwicklung des Babys von Anfang an beizutragen.

proSan natal + DHA enthält hochwertige Mikronährstoffe in komplexer Zusammensetzung und ausgewogener Dosierung – zu einer gezielten Versorgung für Frauen vor, während und nach der Schwangerschaft. Zusammensetzung und Dosierung erfolgten nach neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen auf Basis der Orthomolekularen Medizin.

proSan natal + DHA wird nach höchsten Qualitätsstandards (GMP / HACCP) in Deutschland hergestellt. Ein GMP-gerechtes Qualitätsmanagementsystem dient der Gewährleistung der Produktqualität. HACCP garantiert einen qualitätsgesicherten Produktionsprozess vom Rohstoff bis zum Endprodukt.

Mikronährstoffe – wertvoll für Mutter und Kind

Das heranwachsende Baby wird allein über den Blutkreislauf der Mutter versorgt - die einzige Quelle für eine gesunde Entwicklung. Eine gesunde, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung vor, während und nach der Schwangerschaft ist daher Grundlage für das Wohlbefinden der Mutter sowie die Entwicklung des Babys. Eine gute Versorgung mit Mikronährstoffen kann Ihnen dabei helfen.

Vor der Schwangerschaft

Die ersten Entwicklungsschritte des Kindes finden zu einem Zeitpunkt statt, an dem viele Frauen noch gar nicht wissen, dass sie schwanger sind. Deshalb sollten Sie schon ab Kinderwunsch auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung sowie eine optimale Versorgung mit Mikronährstoffen achten. Zudem bietet diese eine gute Basis, zukünftig mit vielen bekannten Schwangerschaftsbeschwerden besser zurechtzukommen.

Während der Schwangerschaft

Gerade in den ersten Wochen der Schwangerschaft ist eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen besonders wichtig. Die einzelnen Zellen vermehren sich und beginnen sich zu spezialisieren. Es bilden sich bereits bestimmte Strukturen aus, wie etwa Rumpf und Kopf. Die Vorstufen der Organe werden erkennbar und das Nervensystem wird angelegt. Grund genug auf eine gesunde Ernährung und eine optimale Versorgung mit Mikronährstoffen zu achten.

Nach der Schwangerschaft

Grundsätzlich ist Ihr Mikronährstoffbedarf auch in der Stillzeit erhöht. Mikronährstoffe sind zudem für Ihre eigene Regeneration nach der Geburt nützlich.

Aber auch Wachstum und Entwicklung des Babys, dessen wichtigste Quelle die Muttermilch ist, sind weiter abhängig von einer ausgewogenen Versorgung der Mutter mit Mikronährstoffen.

Das Gehirn des Babys wächst gerade in der ersten Lebensphase in besonderem Maße. Daher ist jetzt eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren – speziell mit DHA – über die Muttermilch ganz besonders wichtig.

Mikronährstoffe - wie und wo kann Ihnen proSan natal+DHA helfen?

Zellaufbau, Zellteilung, Zellspezialisierung, DNA-Synthese

Zink unterstützt eine normale DNA- und Eiweiß-Synthese. Diese ist wichtig für den Aufbau der Zellen und deren Teilung.

Folsäure, Vitamin B12, Vitamin D, Eisen, Calcium, Magnesium und Zink haben eine Funktion bei der Zellteilung, Calcium und Vitamin A bei der Zellspezialisierung.

Wachstum der Placenta

Folsäure trägt zum Wachstum der Placenta während der Schwangerschaft bei.

Normale Entwicklung von Gehirn und Augen

Speziell im letzten Schwangerschaftsdrittel und in den ersten Lebensmonaten speichern Gehirn, Nervengewebe und Augen ganz besonders viel **DHA (Docosahexaensäure)**.

Mit seinem hohen Anteil an DHA trägt **proSan natal+DHA** dazu bei, dass sich **Gehirn und Augen normal entwickeln können**. Die Aufnahme von DHA durch die Mutter unterstützt daher eine normale Entwicklung des Gehirns und der Augen sowohl beim Fötus als auch beim gestillten Säugling. (Diese positive Wirkung wird erreicht bei einer täglichen Einnahme von 200 mg DHA neben einer empfohlenen täglichen Einnahme von 250 mg Omega-3-Fettsäuren.)

Müdigkeit und Erschöpfung

Magnesium, Folsäure, Vitamin C, B2, B3, B5, B6, B12 tragen zu einer Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

Blutbildung und Sauerstofftransport

In der Schwangerschaft nimmt die Blutmenge um bis zu 40% zu. Es müssen mehr rote Blutkörperchen gebildet werden. Eisen unterstützt eine normale Blutbildung, die Bildung von Hämoglobin und einen normalen Sauerstofftransport. Zudem unterstützt Eisen zusammen mit den Vitaminen B6 und B12 die Bildung von roten Blutkörperchen.

Energiestoffwechsel

Calcium, Magnesium, Eisen, Jod, Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B12 und C unterstützen einen normalen Energiestoffwechsel.

Knochen und Zähne

Calcium und Vitamin D und Magnesium werden für die Erhaltung normaler Knochen und Zähne benötigt. Eine ausreichende Versorgung mit Calcium und Vitamin D schützt davor, dass durch erhöhten Bedarf die eigenen körperlichen Reserven angegriffen werden. Folge kann z.B. der Verlust eines oder mehrerer Zähne sein.

Wadenkrämpfe:

Magnesium unterstützt eine normale Funktion der Muskulatur. Aufgrund von Magnesiummangel sind gerade Wadenkrämpfe ein häufiges Erscheinungsbild in der Schwangerschaft.

Haare und Nägel:

Selen und Zink unterstützen die Erhaltung normaler Haare und Nägel. Wichtig, denn aufgrund der hormonellen Veränderungen kann es zu Haarausfall und brüchigen Nägeln kommen.

Nervensystem

Biotin, Jod, Magnesium, Vitamin B1, B2, B3, B6, B12, Vitamin C tragen zur normalen Funktion des Nervensystems bei.

Hormone

Vitamin B6 trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei.

Immunsystem

Vitamin C, Zink, Selen, Vitamin B6, B12, Vitamin D, Folsäure, Eisen unterstützen eine normale Funktion des Immunsystems.

Vitamin C, E, B2, Zink und Selen tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.

Einzelsubstanzen oder Nährstoffgemische?

Bei körperfremden Stoffen, z.B. Arzneimitteln, ist immer Vorsicht geboten, wenn mehrere gleichzeitig gegeben werden. Ihre Wirkungen, vor allem aber ihre Nebenwirkungen können sich potenzieren und zu Problemen führen.

Ganz anders bei Mikronährstoffen !

Mikronährstoffe sind natürliche körpereigene Substanzen, die der Mensch seit mehreren Millionen Jahren immer als Gemisch mit der täglichen Nahrung aufnimmt. In den richtigen Dosierungen kommt es zu keinen negativen Interaktionen. Im Gegenteil, ihre Wirkungen verstärken sich häufig gegenseitig (synergetische Effekte). Nährstoffgemische sind daher Einzelsubstanzen in ihrer Wirkung überlegen. Auch in der Natur kommen Nährstoffe fast ausschließlich in Kombinationen vor.

Eine orthomolekulare Substitution erfordert daher immer die gleichzeitige Einnahme vieler Vitalstoffe.

Richtig dosieren: Ganz wichtig ist es, die Mikronährstoffe nicht nur bedarfsgerecht für den jeweiligen Verwendungszweck zusammenzustellen, sondern auch ausreichend hoch zu dosieren.

DHA – wichtig für Ihr Kind

Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Sie sind essentiell, d.h., sie können vom Körper entweder gar nicht oder nur in eingeschränkter Menge gebildet werden. Der Körper ist deshalb auf die Zufuhr von außen angewiesen. Aber nur wenige Lebensmittel enthalten größere Mengen der wertvollen Fettsäuren **EPA** (Eicosapentaensäure) und **DHA** (Docosahexaensäure). Gute Quellen sind fette Kaltwasserfische, wie z. B. Lachs, Hering und Makrele.

Speziell im letzten Schwangerschaftsdrittel und in den ersten Lebensmonaten speichern Gehirn, Nervengewebe und Augen ganz besonders viel DHA. Mit seinem hohen Anteil an DHA trägt **proSan natal+DHA** dazu bei, dass sich **Gehirn und Augen normal entwickeln können**. Das Gehirn wächst ab dem 3. Schwangerschaftsmonat.

Wichtig ist auch Arachidonsäure (Omega-6-Fettsäure). Aufgrund unserer westlichen Ernährungsweise ist aber die Versorgung im Allgemeinen ausreichend.

Nicht jedoch mit DHA !!! Aus diesem Grund sollten werdende Mütter auf eine ausreichende Zufuhr von DHA achten.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) bezeichnet Omega-3-Fettsäuren als "essenzielle Nährstoffe". Sie müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Die DGE empfiehlt deshalb, ein- bis zweimal in der Woche Fisch zu essen. Besonders große Mengen an Omega-3-Fettsäuren enthalten Kaltwasserfische wie Makrele, Lachs, Hering und Thunfisch.

Der empfohlene regelmäßige Verzehr fetthaltiger Fische entspricht aber nicht jedermanns Geschmack. Außerdem ist die Zufuhr großer Mengen an fetthaltigem Fisch u. a. auch wegen der damit verbundenen Kalorienzufuhr nicht immer ohne weiteres zweckmäßig. Viele Fischarten weisen zudem eine hohe Schwermetallbelastung auf. Diätetisch sinnvoll ist daher die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren im Rahmen einer Nahrungsergänzung.

Wichtige Hinweise

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

proSan natal + DHA enthält Jod. Sollten Sie an einer Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) oder an einer Schilddrüsenentzündung (Hashimoto Thyreoiditis) leiden, sprechen Sie bitte vor dem Verzehr mit Ihrem Arzt. Eine gelegentlich auftretende Gelbfärbung des Urins ist bedingt durch den Gehalt an Vitamin B2, also eine gesundheitlich unbedenkliche Begleiterscheinung.

Gebrauchsempfehlung

Sofern nicht vom Arzt anders empfohlen, einmal täglich 2 Kapseln unzerkaut mit etwas Flüssigkeit zu oder nach einer Mahlzeit einnehmen.

proSan natal + DHA ist frei von Konservierungsmitteln, künstlichen Farbstoffen, Milcheiweiß, Gluten, Laktose und Fructose. Für Diabetikerinnen geeignet (0,008 BE pro Kapsel).

Bitte beachten Sie:

Es empfiehlt sich **proSan natal + DHA – Kapseln** nicht nur während der gesamten Schwangerschaft zu verzehren. Eine gute Versorgung mit Vitalstoffen ist bereits vor Schwangerschaftsbeginn wichtig. Und auch nach der Geburt sind Mikronährstoffe nicht nur für Ihre eigene Regeneration wichtig, sondern auch Ihr Kind profitiert über die Muttermilch.

Zusammensetzung Tagesportion 2 Kapseln

Vitamine

Vitamin A (RE)	750 µg
Vitamin C	110 mg
Vitamin E (α-TE)	24 mg
Vitamin B1	1,1 mg
Vitamin B2	1,4 mg
Niacin (B3)	16 mg
Pantothensäure (B5)	6 mg
Vitamin B6	1,4 mg
Vitaqmin B12	2,5 µg
Vitamin D3	5 µg
Folsäure	400 µg

Mineralstoffe und Spurenelemente

Calcium	200 mg
Magnesium	100 mg
Selen	25 µg
Eisen	14 mg
Zink	10 mg
Jod	150 µg

sekundäre Pflanzenstoffe

natürliches Beta-Carotin	2 mg
--------------------------	------

Essentielle Fettsäuren

Omega-3 Fettsäuren	261 mg
Docosahexaensäure (DHA)	200 mg
Eicosapentaensäure (EPA)	51 mg

Darreichungsformen und Packungsgröße

1 Packung enthält 60 Kapseln

Unverbindlich empfohlener Preis (Apothekenabgabepreis): € 29,95

PZN-10333493 - Unter dieser Nummer ist **proSan natal + DHA** im Apothekensortiment gelistet.

proSan
pharm. Vertriebs GmbH
Am Knipprather Busch 20
40789 Monheim am Rhein

Tel.: 02173 / 896120
Fax: 02173 / 896122
E-Mail: info@prosan.de
Internet: www.prosan.de