



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 (= 2 Kapseln)	% NRV*
Beta-Carotin entspricht Vitamin A	1 mg 167 µg RE	2 mg 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 %
Pantothensäure	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 davon DHA Omega-3-Fettsäuren	215 mg 100 mg 135 mg	430 mg 200 mg 270 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  
 Schleswiger Str. 74  
 24941 Flensburg  
 DEUTSCHLAND  
 www.doppelherz.de