

Ernährungspyramide für Schwangere



1 Portion $\hat{=}$ 1 Handmaß bzw. 1 Glas Milch, 1 Scheibe Brot, 1 Scheibe Käse

Getränke	Obst, Gemüse	Getreideprodukte, Reis, Kartoffeln	Milch, Milchprodukte	Fisch, Fleisch, Eier	Fette, Öle, Nüsse	Süßes, Salziges, Fastfood
Mineralwasser, zuckerfreie Saftschorlen, verdünnte Gemüsesäfte sowie Früchte- und Kräutertees. Maximal 2–3 Tassen Kaffee, schwarzen oder grünen Tee pro Tag. Mit chininhaltigen (Tonic Water) und energiereichen Getränken wie Limonaden und Cola zurückhaltend sein. Keine alkoholischen Getränke!	Frisches Obst und Gemüse (roh, kurz gegart oder als Saft), Hülsenfrüchte, Blattsalate, naturbelassenes TK-Gemüse und TK-Obst (erhitzt). Dosenobst, fertig geschnittene und verpackte Salate (Keimbelastung) meiden.	Brot, Reis und Nudeln vorzugsweise aus Vollkorn. Kartoffeln fettarm zubereiten. Weißmehlprodukte wie helle Brötchen und weiße Nudeln nur selten verzehren. Müsli und Frühstücksflocken mit Honig oder Ahornsirup süßen.	Fettarme Milch oder Milchmixgetränke, Milchprodukte wie Magerquark, Naturjoghurt, Buttermilch und fettarmer Käse. Roh- oder Vorzugsmilch und Produkte daraus sowie Softeis vermeiden.	Bevorzugt Seefisch (Hering, Makrele, Lachs) und gut durchgegartes Fleisch/Geflügel sowie Brühwurst oder gekochter Schinken. Kein rohes Fleisch (z. B. Tartar, Carpaccio), rohen Fisch (Sushi, Sashimi), Muscheln, Räucherlachs und keine rohen bzw. weichen Eier oder Produkte daraus wie Tiramisu, Mousse au Chocolat und Mayonnaise verzehren.	Pflanzliche Öle wie Oliven-, Sesam- oder Rapsöl. Streich-, Back- und Bratfette sparsam verwenden. Butter ist besser als Margarine (enthält weniger Zusatzstoffe). Walnüsse, ungesalzene Cashewkerne, Studentenfutter als Snack.	Stark zucker-, fett- oder salzhaltige Lebensmittel sowie Fastfood nur ausnahmsweise verzehren.

Der Kalorienbedarf von Schwangeren erhöht sich ab dem 4. Monat nur geringfügig. Ihr Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen nimmt dagegen stark zu. Das Ernährungsprinzip muss deshalb sein: **Qualität statt Quantität!**
Quelle: Österreichisches Bundesministerium für Gesundheit



Folio® Familie

- ✓ Kinderwunsch
- ✓ Schwangerschaft
- ✓ Stillzeit

Phase 1

Ab Kinderwunsch bis zum Ende der 12. Woche



Folio® forte

Vitamine B₉ (800 µg Folsäure)
+ B₁₂ + D₃ und Jod

Folio® forte jodfrei

Vitamine B₉ (800 µg Folsäure)
+ B₁₂ + D₃

Phase 2

Ab der 13. Woche bis zum Ende der Stillzeit



Folio®

Vitamine B₉ (400 µg Folsäure)
+ B₁₂ + D₃ und Jod

Folio® jodfrei

Vitamine B₉ (400 µg Folsäure)
+ B₁₂ + D₃

Für das Wohlbefinden in der Schwangerschaft



Nausema®

Vitamine B₆ + B₁ + B₁₂

Mikronährstoffe, auf die es ankommt

Für die Entwicklung eines neuen Lebens

Die beste Voraussetzung für die optimale Entwicklung deines Kindes ist eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung. Aber selbst wenn du dich gesund ernährst: Es ist schwierig, das empfindliche Vitamin **Folsäure** und den nur unzureichend vorkommenden Mineralstoff **Jod** in der benötigten Menge aufzunehmen. Isst du selten tierische Nahrungsmittel, kann wiederum die Versorgung mit **Vitamin B₁₂** knapp werden. Und: Nicht jeder verfügt über genügend **Vitamin D₃**-Reserven. Doch auf genau diese Mikronährstoffe kommt es ganz besonders an! Deshalb enthalten **Folio® forte** und **Folio®** die Kombination von Folsäure, Vitamin B₁₂, Vitamin D₃ und Jod.

Wenn du kein weiteres Jod aufnehmen darfst, stehen dir beide Produkte der Folio®-Familie auch jodfrei zur Verfügung.

B-Vitamine für eine angenehme Schwangerschaft

Du bist schwanger und freust dich auf dein Kind? Dann wird die Freude umso größer sein, je wohler du dich fühlst und dein Leben trotz anfänglicher körperlicher und seelischer Umstellungen genießen kannst.

Die B-Vitamine in **Nausema®** helfen dir, dass du diese Veränderungen gut verkraftest. Denn Vitamin B₆ trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei und die Vitamine B₁ und B₁₂ unterstützen den normalen Energiestoffwechsel und die Funktionen des Nervensystems.



folio-familie.de

Alle Produkte sind frei von Laktose, Gluten, Konservierungsmitteln, Farb- und Aromastoffen.
Hergestellt in Deutschland. Erhältlich in allen Apotheken.

SteriPharm
Mehr Leben