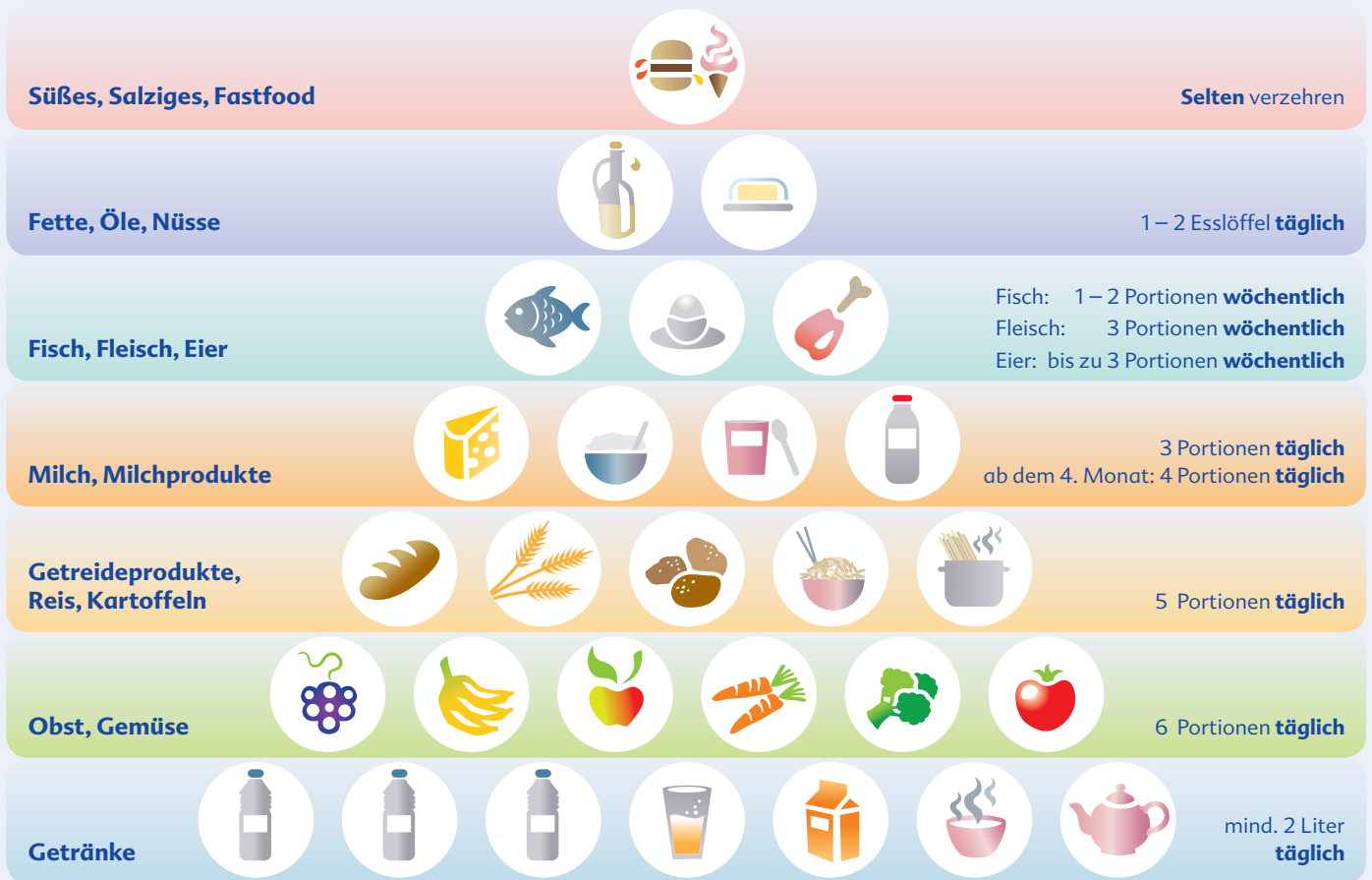


Ernährungspyramide für Schwangere



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

Getränke	Obst, Gemüse	Getreideprodukte, Reis, Kartoffeln	Milch, Milchprodukte	Fisch, Fleisch, Eier	Fette, Öle, Nüsse	Süßes, Salziges, Fastfood
Mineralwasser, verdünnte Frucht-, Obst- und Gemüsesäfte sowie Früchte- und Kräutertees. Maximal 2–3 Tassen Kaffee, schwarzen oder grünen Tee pro Tag. Auf chininhaltige und energiereiche Getränke wie Tonic Water, Limonaden und Cola verzichten. Keine alkoholischen Getränke!	Frisches Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Blattsalate, naturbelassenes TK-Gemüse und TK-Obst. Frisch gepresste Säfte oder industriell hergestellte Säfte ohne Zusätze. Dosenobst, fertig geschnittene und verpackte Salate (Keimbelastung) sowie Säfte mit Zuckerzusatz 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 und deren Produkte wie Magerquark, Naturjoghurt, Buttermilch und fettarmer Käse. Roh- oder Vollmilch und Produkte daraus vermeiden.	Bevorzugt Seefisch (Hering, Makrele, Lachs) und mageres, gut durchgegartes Fleisch/Geflügel sowie fettarme Wurstsorten. Kein rohes Fleisch (z. B. Tartar, Carpaccio), rohen Fisch (Sushi, Räucherfisch) und keine rohen bzw. weichen Eier oder Produkte daraus 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 zwischen durch knabbern.	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

Die Folio®-Familie

Folsäure, Vitamin B₁₂ und Jod – vom Kinderwunsch bis zur Stillzeit

Folio® forte

Vom Kinderwunsch bis zum Ende der 12. Schwangerschaftswoche.

800 µg Folsäure, Vitamin B₁₂ und Jod



Folio®

Ab der 13. Schwangerschaftswoche und für die Stillzeit.

400 µg Folsäure, Vitamin B₁₂ und Jod



Folio® jodfrei

Für Frauen, die kein zusätzliches Jod benötigen.

400 µg Folsäure und Vitamin B₁₂



Mikronährstoffe in der Schwangerschaft

Für die gesunde Entwicklung eines neuen Lebens

Die beste Voraussetzung für die optimale Entwicklung Ihres Kindes ist eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung. Aber selbst wenn Sie sich gesund ernähren: Es ist schwierig, das empfindliche Vitamin Folsäure und den nur unzureichend vorkommenden Mineralstoff Jod in der benötigten Menge aufzunehmen. Essen Sie nur selten tierische Nahrungsmittel, kann wiederum die Versorgung mit Vitamin B₁₂ knapp werden. Doch genau auf diese Mikronährstoffe kommt es ganz besonders an! Deshalb enthalten **Folio® forte** und **Folio®** die Kombination von Folsäure, Vitamin B₁₂ und Jod. **Folio® jodfrei** ist insbesondere für Schwangere, die kein zusätzliches Jod aufnehmen sollen, aber auch für Anwenderinnen von hormonellen Verhütungsmitteln und Sportler geeignet.

Wenn der Magen kopfsteht ...

Ohne Beschwerden die Schwangerschaft genießen und sich von Anfang an auf das neue Leben freuen zu können – das wünscht sich jede werdende Mutter. Doch gehören Sie auch zu den Frauen, bei denen die „anderen Umstände“ gar nicht schön losgehen? Viele fühlen sich in den ersten Wochen hundeelend und ihnen ist richtig schlecht. Die Schwangerschaftsübelkeit (medizinisch: Nausea gravidarum) ist dabei oft so stark, dass auch Erbrechen (Hyperemesis gravidarum) nicht ausbleibt. Mit **Nausema®** können diese Beschwerden nachweislich gemildert werden. Und dies ganz ohne Arzneistoffe: **Nausema®** enthält die Vitamine B₆, B₁ und B₁₂.

Nausema®

Bei Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft

Vitamin B₆ und weitere B-Vitamine



Sämtliche Produkte sind frei von Laktose, Fructose, Gluten, Farbstoffen und tierischen Bestandteilen. Erhältlich in allen Apotheken.