

## proSan<sup>®</sup> natal + DHA

Wir freuen uns, dass Sie sich für **proSan<sup>®</sup> natal + DHA** entschieden haben.

Mit **proSan<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> 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

Eine gesunde, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung vor, während und nach der Schwangerschaft ist die Grundlage für das Wohlbefinden der Mutter sowie die Entwicklung des Babys. Eine gute Versorgung mit Mikronährstoffen kann Ihnen dabei helfen. Sie unterstützen Aufbau und Schutz des Organismus sowie einen reibungslos funktionierenden Stoffwechsel.

Welche Bedeutung haben die verschiedenen Mikronährstoffe für Sie und Ihr Kind?

#### Vor der Schwangerschaft

Das Baby im Mutterleib wird allein über den Blutkreislauf der Mutter versorgt. Grund genug schon ab Kinderwunsch auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung sowie eine optimale Versorgung mit Mikronährstoffen zu 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. **Folsäure** hat in dieser Phase eine besondere Bedeutung. Folsäure ist unabdingbar für das Wachstum und die Zellteilung – Zellen, die sich milliardenfach aus der befruchteten Eizelle entwickeln.

**Antioxidantien** sind wichtig für ein intaktes Immunsystem. Die **Vitamine C** und **E**, **Beta Carotin** sowie die Spurenelemente **Zink** und **Selen** sind solche Antioxidantien. Sie tragen dazu bei, die zellschädigende Wirkung von Freien Radikalen zu vermindern. Freie Radikale entstehen im Körper durch verschiedene Stoffwechsellvorgänge oder z.B. auch durch Umweltbelastungen.

**Eisen** ist wichtig für die Blutbildung. In der Schwangerschaft nimmt die Blutmenge um bis zu 40% zu. Es müssen daher mehr rote Blutkörperchen gebildet werden. Der Bedarf an Eisen ist erhöht. Ein Mangel an Eisen macht sich häufig durch erhöhte Müdigkeit und Leistungsschwäche bemerkbar.

**Magnesium** unterstützt die Muskulatur, den Knochenaufbau und ist wichtig als Energielieferant für den Stoffwechsel. Wadenkrämpfe sind häufig erste Anzeichen für einen Magnesiummangel.

**Calcium, Vitamin D3** und **Vitamin K1** haben einen positiven Einfluss auf die Mineralisierung und damit die Gesunderhaltung der Knochen. Eine ausreichende Versorgung mit Calcium schützt zudem davor, dass durch erhöhten Bedarf die eigenen körperlichen Reserven der Mutter angegriffen werden. Folge kann z.B. ein Zahnverlust sein.

Die Vitamine des **Vitamin B** – Komplexes sind wichtig für den Energiestoffwechsel und das Nervensystem. Sie stärken die Nerven und unterstützen sowohl die körperliche als auch psychische Gesunderhaltung. Auch können B-Vitamine helfen die morgendliche Übelkeit mit Erbrechen zu lindern.

## Gut versorgt im Mutterleib – was Ihr Kind jetzt braucht um sich gesund zu entwickeln

Das heranwachsende Baby wird allein über den Blutkreislauf der Mutter versorgt - die einzige Quelle für eine gesunde Entwicklung. Grund genug auf eine gesunde Ernährung und eine optimale Versorgung mit Mikronährstoffen zu achten. Besonders wichtig sind:

- **Omega-3-Fettsäuren** – speziell **DHA** – für die Entwicklung des Gehirns, der Nerven, der Sehkraft und eines intakten Immunsystems
- **Calcium** und **Vitamin D3** für die Entwicklung von Skelett und Knochen
- **B-Vitamine** für den Energiestoffwechsel (Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel)
- **Eisen** für die Blutbildung und den Sauerstofftransport
- **Folsäure** und **Vitamin B12** für das Zellwachstum und die Entwicklung der Organe
- **Vitamin C, E, Zink** und **Selen** für die Funktion des Immunsystems
- **Jod** für Stoffwechsel, Wachstum und die Knochenentwicklung

### 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 sind weiter abhängig von einer ausgewogenen Versorgung der Mutter mit Mikronährstoffen, deren wichtigste Quelle die Muttermilch ist.

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.

## 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 (synergistische 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.

Während der Schwangerschaft und Stillzeit ist **DHA** ganz besonders wichtig. DHA unterstützt den Aufbau, die gesunde Entwicklung und das Wachstum des Gehirns. Das Gehirn wächst ab dem 3. Schwangerschaftsmonat. DHA unterstützt darüber hinaus die Entwicklung von Intelligenz und Denkvermögen, die geistige Entwicklung, die feinmotorische Entwicklung, die Entwicklung des Sehvermögens sowie alle Nervenfunktionen.

Zudem ist auch Arachidonsäure (Omega-6-Fettsäure) für die Gehirnentwicklung wichtig. 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 sollten 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 4 Kapseln unzerkaut mit etwas Flüssigkeit zu oder nach einer Mahlzeit einnehmen.

**proSan® natal** ist frei von Konservierungsmitteln, künstlichen Farbstoffen, Milcheiweiß, Gluten, Laktose und Fructose. Für Diabetiker geeignet (0,003 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

## Tagesdosis 4 Kapseln

### Vitamine

Vitamin C	110 mg
Vitamin E (aus natürlichen Pflanzenölen)	50 mg
Vitamin B1	3 mg
Vitamin B2	3,5 mg
Nicotinamid	36 mg
Vitamin B6	5 mg
Vitamin B12	9 µg
Vitamin K1	60 µg
Vitamin D3	5 µg
Folsäure	500 µg
Pantothensäure	18 mg
Biotin	150 µg

### Mineralstoffe

Calcium	400 mg
Magnesium	180 mg

### Spurenelemente

Selen	30 µg
Eisen	15 mg
Zink	5 mg
Jod	150 µg

### Sekundäre Pflanzenstoffe

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

### Essentielle Fettsäuren

Fischöl, darin enthalten:	
Omega-3 Fettsäuren	420 mg
Docosahexaensäure (DHA)	340 mg
Eicosapentaensäure (EPA)	50 mg

## Darreichungsformen und Packungsgröße

1 Packung enthält 120 Kapseln

Unverbindlich empfohlener Preis (Apothekenabgabepreis): € 29,95

PZN-3292799 - Unter dieser Nummer ist **proSan® natal + DHA** im Apothekensortiment gelistet.

## Bezugsweg und Bestelladresse

Bestellen Sie zu vergünstigten Konditionen direkt bei:

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