

# Check-up Eisenmangel zur Babyzeit



Ein Service von

**ferro sanol®**

# Fit fürs Leben

Eine Vielzahl an Einflüssen **vor und während der Schwangerschaft** sowie in der **Stillzeit** wirkt nicht nur kurzfristig im Mutterleib auf die Gesundheit und Lebensqualität unserer Kinder. Sie können sogar bis in das Erwachsenenalter nachwirken. Dazu gehören in der Schwangerschaft neben Stress, Genussgiften und mangelnder Bewegung auch der Einfluss von Über- und Unterernährung.<sup>3</sup> So kommt der Versorgung mit bestimmten **Mikronährstoffen, u. a. Eisen, Folsäure und Vitamin B<sub>12</sub>**, eine nachhaltige Bedeutung für das weitere Leben zu.

**Wichtig zu wissen:** Der Energiebedarf steigt in der Babyzeit nur um einen Bruchteil, der Bedarf an manchen Mikronährstoffen dafür aber um ein Vielfaches (s. Graphik).<sup>3,5</sup>

Wo dessen Deckung nicht mit einer ausgewogenen Ernährungsweise möglich ist, können Nahrungsergänzungen sinnvoll sein.<sup>3</sup> So ist es z. B. nicht nur für vegane Schwangere schwer, die erforderliche Eisenmenge von 5 mg Eisen pro Tag für sich und ihr Kind bereitzustellen (s. Graphik).<sup>2</sup>

Ob neben Folat und Jod auch eine zusätzliche Zufuhr von Eisen und anderen Mikronährstoffen notwendig ist, sollten Sie mit Ihrem Arzt abklären.<sup>3,4</sup>

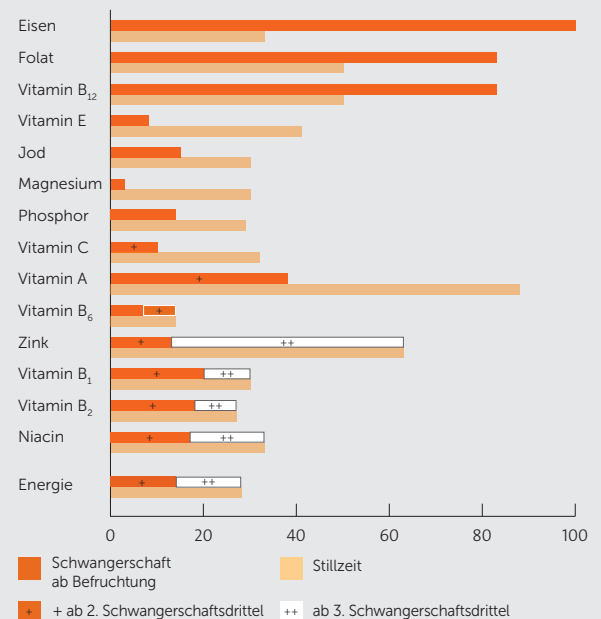
Die folgenden Informationen geben Ihnen einen Überblick zu den wichtigsten Ernährungsempfehlungen zur Babyzeit.

# Vitalstoffe für zwei

Der in Schwangerschaft und Stillzeit nur **geringfügig erhöhte Energiebedarf** steht einem zum Teil deutlich **höheren Mehrbedarf an Mikronährstoffen** gegenüber.

Zum Beispiel ist der Bedarf an Eisen in der Schwangerschaft prozentual am stärksten erhöht.<sup>3,5</sup>

## Mikronährstoff-Mehrzufuhr für Schwangere und Stillende gegenüber Nicht-Schwangeren nach DGE [%]<sup>3,5</sup>



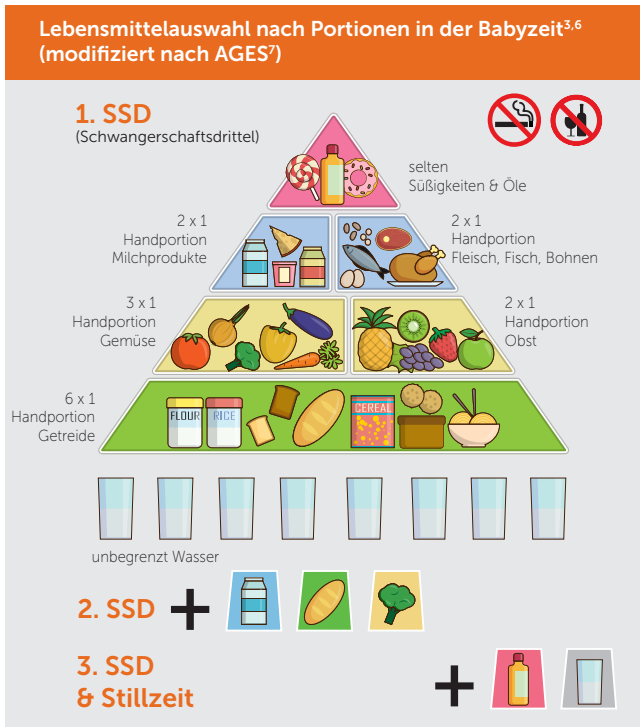
Mehr zum Mehrbedarf an den Anämiefaktoren Eisen, Folsäure und Vitamin B<sub>12</sub> in Schwangerschaft und Stillzeit unter: [www.eisenmangel.de](http://www.eisenmangel.de)



\*Gemeinsamer Bundesausschuss. [www.g-ba.de/downloads/83-691-507/AM-RL-IOTC-2018-11-09.pdf](http://www.g-ba.de/downloads/83-691-507/AM-RL-IOTC-2018-11-09.pdf) [03.02.2020]  
1. Fachinformation ferro sanol® duodenal 100 mg Hartkapseln. Stand: August 2018.  
2. Nielsen P. Diagnostik und Therapie von Eisenmangel mit und ohne Anämie. 2. neu-bearb. Aufl. - Bremen: UNIMED, 2016.  
3. Koletzko B et al. [www.gesund-ins-leben.de/inhalt/handlungsempfehlungen-29378](http://www.gesund-ins-leben.de/inhalt/handlungsempfehlungen-29378). [03.02.2020]  
4. DGHO Deutsche Gesellschaft für Hämatologie und Medizinische Onkologie e.V. Eisenmangel und Eisenmangelanämie. Stand: 12-2018. [www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines/eisenmangel-und-eisenmangelanaemie/@guideline/html/index.html](http://www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines/eisenmangel-und-eisenmangelanaemie/@guideline/html/index.html) [03.02.2020]

# Ernährungsweise checken

Die **allgemeinen Empfehlungen** für eine überwiegend ovo-lakto-vegetabile Kost **gelten auch für Schwangere**. Nur, dass noch stärker auf Mikronährstoffreichtum und Energiearmut zu achten ist. Konkret sollten vornehmlich Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, fettarme Milch- und Milchprodukte, fettreduziertes Fleisch und Meeresfisch (gerne fettreich!) auf dem Plan stehen.<sup>3</sup>



Die Eisenrechner-App (s. Rückseite) hilft Ihnen – auch in punkto Eisenaufnahme – bei der richtigen Mahlzeitenzusammenstellung.

# Die Kost sinnvoll ergänzen

Über die inzwischen standardmäßige Einnahme von **Folsäure und Jod vor und in der Schwangerschaft** hinaus sollte auch die zusätzliche Gabe von **Eisen, langkettigen Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D** mit dem Arzt abgeklärt werden. Zugunsten der gesunden körperlichen und kognitiven Entwicklung des Kindes, aber auch des mütterlichen Wohls. Gerade bei dem Verzicht auf Fleisch, Fisch bzw. tierisches Eiweiß im Allgemeinen besteht eine erhöhte Wahrscheinlichkeit der unzureichenden Eisen-Versorgung. Hier kann z.B. Vitamin C helfen, die Aufnahme von pflanzlichem Eisen zu verbessern.<sup>3,4</sup>

**Wichtig:** Viele der sog. „Vitamin-Mineralstoff-Kombinationen“ für Schwangere sind nicht immer optimal zusammengesetzt, u. a. weil sich einige Mikronährstoffe in der Aufnahme behindern. Falls Sie zum Beispiel Magnesium oder Zink ergänzen, ist es wichtig, dass Sie diese zeitversetzt von Eisen einnehmen. Eisen und Folsäure dagegen sind ein tolles Team – nicht nur bei der Blut- und Zellneubildung.<sup>2</sup>

## Aktuelle Empfehlungen zur Mikronährstoffergänzung in der Babyzeit

- 400 µg/Tag Folat vier Wochen vor der Befruchtung, mindestens bis Ende des 1. Schwangerschaftsdrittels<sup>3,5</sup>
- 100 (-150) µg/Tag Jod in Schwangerschaft und Stillzeit<sup>3,5</sup>
- Ärztlich begleitete Eisengabe bei fallendem Eisenspeicher (Ferritin): Frauen mit Kinderwunsch bei Ferritin < 50 µg/l, in der Schwangerschaft bei Ferritin < 30 µg/l.<sup>4</sup>
- 20 µg/Tag Vitamin D<sub>3</sub> bei geringer Sonnenbestrahlung<sup>5</sup>
- 100-200 mg DHA (langkettige Omega-3-Fettsäure), wenn kein (See-)Fisch verzehrt wird, in Schwangerschaft und Stillzeit<sup>3,5</sup>

5. DGE: <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/>. [03.02.2020]

6. Hilbig A. Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit. EU 2013; 8: M474.

7. BMGF.

[www.ages.at/themen/ernaehrung/oesterreichische-ernaehrungspyramide/](http://www.ages.at/themen/ernaehrung/oesterreichische-ernaehrungspyramide/) [03.02.2020]

8. Verbraucherzentrale [www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/folsaeureprodukte-wann-sind-sie-nuetzlich-5482](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/folsaeureprodukte-wann-sind-sie-nuetzlich-5482) [03.02.2020]

9. Verbraucherzentrale [www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/vitamin-b12ergaenzung-fuer-blutbildung-nervenfunktion-und-immunsystem-8243](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/vitamin-b12ergaenzung-fuer-blutbildung-nervenfunktion-und-immunsystem-8243) [03.02.2020]

# Babyzeit, Veganismus und Eisenmangel

Eine ausreichende **Eisenversorgung** ist unentbehrlich für einen gesunden Schwangerschaftsverlauf und die normale Entwicklung des Kindes.<sup>2</sup>

Gerade bei einer veganen Ernährung ohne tierische Produkte sind in der Regel spezielle Kenntnisse bei der Lebensmittelauswahl und -zubereitung erforderlich, um einen Eisenmangel zu vermeiden.

Deshalb rät das bundesweite Netzwerk Gesund ins Leben von der veganen Kost ab.<sup>3</sup>

- wenn ein erhöhter Nährstoffbedarf besteht, wie z. B. in der Schwangerschaft und Stillzeit, sowie
- bei Kindern in den Wachstumsphasen (gerade Säuglinge und Kleinkinder).

## Service von ferro sanol®: ferro sanol® Eisenrechner-App

- Die richtige Kombination von Nahrungseisen/Mahlzeiten zusammenstellen

iPhone



Android



# Das antianämische Trio Eisen, Folsäure, Vit. B<sub>12</sub>

**Eisen** spielt nicht nur bei der Sauerstoffversorgung eine wichtige Rolle (Hämoglobin-Bestandteil). Es ist auch lebenswichtig für unsere körperliche und geistige Entwicklung sowie unsere Leistungsfähigkeit.<sup>2</sup>

**Folsäure** ist – ebenso wie Eisen – überall dort unentbehrlich, wo der menschliche Körper Höchstleistungen vollbringt:<sup>8</sup>

- bei der Blutbildung
- beim Sauerstofftransport
- bei der Zellneubildung
- beim Wachstum
- bei der Zellerneuerung

Das heißt gerade auch dort, wo neues Leben entsteht.

Darüber hinaus unterstützt **Vitamin B<sub>12</sub>** dieses Duo aus Eisen und Folsäure vor allem bei der Blut- und Zellneubildung.<sup>9</sup>

Deshalb kann ein Mangel an Eisen, Folsäure und/oder Vitamin B<sub>12</sub> auch zu Störungen in Wachstum und Entwicklung des Kindes führen.

## www.eisenmangel.de

- Website mit allem Wichtigen rund um das Thema Eisenmangel



ferro sanol® duodenal mite 50 mg magensaftresistente Hartkapseln/ferro sanol® duodenal 100 mg Hartkapseln. Wirkstoff: Eisen(II)-glycin-sulfat-Komplex. ferro sanol® comp 30 mg/0,5 mg/2,5 µg Hartkapseln. Wirkstoffe: Eisen(II)-glycin-sulfat-Komplex, Folsäure, Vitamin B<sub>12</sub>. ferro sanol® gyn 80 mg/1 mg Hartkapseln. Wirkstoffe: Eisen(II)-glycin-sulfat-Komplex, Folsäure. Anwendungsgebiete: ferro sanol® duodenal mite / duodenal: Erw. u. Kinder ab 6 Jahren (mit mind. 20 kg Körpergewicht) mit Eisenmangel, insbesondere Eisenmangelanämie, während der Schwangerschaft u. Stillzeit; im Kindesalter; bei eisenarmer Diät, nach akuten u. chronischen Blutverlusten. ferro sanol® comp: Eisenmangelzustände, Eisenmangelanämien u. zur gleichzeitigen Ver-

hütung eines Mangels an Vitamin B<sub>12</sub> u. Folsäure bei Erw. u. Kindern ab 6 Jahren (mit mind. 20 kg Körpergewicht). ferro sanol® gyn: Kombiniertes Eisen- u. Folsäure-Mangel bei Erw. u. Kindern ab 6 Jahren (mit mind. 20 kg Körpergewicht), insb. während Schwangerschaft u. Stillzeit sowie bei Fehl- u. Mangelernährung. Warnhinweise: ferro sanol® comp/gyn enthalten Lactose-Monohydrat. Arzneimittel f. Kinder unzugänglich aufbewahren. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! Stand: August 2018, November 2018 (ferro sanol® duodenal mite). UCB Pharma GmbH, Alfred-Nobel-Straße 10, 40789 Monheim. www.ucb.de



# Mit Eisen fit im Leben



Zur bedarfsgerechten Therapie von Eisenmangel (rezeptierbar bei Eisenmangelanämie\*)

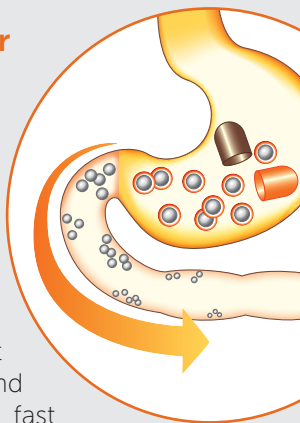


Zur gleichzeitigen Optimierung der Versorgung mit Eisen und Folsäure („gyn“) sowie Vitamin B<sub>12</sub> („comp“)

## Mit magensaftresistenter Mikropellettierung

Im sauren Magensaft öffnet sich die Kapsel, der **magen-saftresistente Pellet-Überzug** schützt die empfindliche Magenschleimhaut.<sup>1</sup>

Im neutralen Darmsaft löst sich der Überzug schnell auf und **bioverfügbares Eisen(II)** wird fast vollständig am Ort der optimalen Aufnahme, dem Zwölffingerdarm, freigesetzt.<sup>1,2</sup>



# ferro sanol®