



Für Schwangerschaft & Stillzeit

Vitamine, Mineralstoffe und pflanzliche Bestandteile in einer Kapsel.

Die Formel im Überblick

regioVit Prenatal Forte kombiniert Folsäure, Omega-3 aus Algen sowie ausgewählte Vitamine, Mineralstoffe und Pflanzenbestandteile zur Ergänzung der täglichen Ernährung.

Folsäure & Vitamine

600 µg Folsäure pro Kapsel, ergänzt durch Vitamin D3 und die Vitamine B1, B2, B6 und B12.

Omega-3 aus Algen

Mit DHA und EPA aus Algenpulver. Die Omega-3-Quelle enthält kein Fischöl.

Pflanzliche Bestandteile

Gerstengras, Tagetes-Extrakt mit Lutein und Zeaxanthin sowie Lycopin. Ergänzt durch Coenzym Q10.

Täglich 1 Kapsel

Mit ausreichend Wasser einnehmen.
60 Kapseln pro Packung

Zusammensetzung

Pro Tagesdosis (1 Kapsel)

Inhaltsstoff	Menge	NRV*
Gerstengras	150 mg	—
Algenpulver / Omega-3	125 mg	—
davon DHA	52 mg	—
davon EPA	2,5 mg	—
Tagetes-Extrakt	25 mg	—
davon Lutein	5 mg	—
davon Zeaxanthin	375 µg	—
Lycopin (Tomaten)	3 mg	—
Folsäure	600 µg	300 %
Coenzym Q10	7,5 mg	—
Vitamin B1	1,65 mg	150 %
Vitamin B2	2,1 mg	150 %
Vitamin B6	2,1 mg	150 %
Vitamin B12	2,5 µg	100 %
Vitamin D3	15 µg	300 %
Pantothensäure	4,5 mg	75 %
Niacin	12 mg	75 %
Biotin	75 µg	150 %
Kalzium	70 mg	9 %
Zink	5 mg	50 %
Magnesium	60 mg	16 %
Kupfer	0,5 mg	50 %
Mangan	1 mg	50 %
Chrom	20 µg	50 %
Jod	75 µg	50 %
Selen	27,5 µg	50 %
Molybdän	25 µg	50 %

* NRV = Nährstoffbezugswerte. Strich = kein Referenzwert vorhanden. Angaben gemäss regioVit-Vorlage.

Laktosefrei · Glutenfrei

Hinweise

Die empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Bei Allergien gegen Bestandteile nicht einnehmen.

Expert Center GmbH · CH-6460 Altdorf

Abgefüllt in der Schweiz · vitalexpert.ch / nexxin.de

Folsäure & Omega-3

Rund um die Schwangerschaft

Folsäure / Folat

Folat ist ein Vitamin der B-Gruppe. Natürliche Folate kommen beispielsweise in grünem Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten vor. Folsäure ist eine Form dieses Vitamins, die zur Ergänzung der Ernährung eingesetzt wird. [1]

Was Folat im Körper leistet [2]

- Folat trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei.
- Folat trägt zu einer normalen Blutbildung bei.
- Folat hat eine Funktion bei der Zellteilung.
- Folat trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Bereits bei Kinderwunsch beachten

Die Schweizer Ernährungsempfehlungen sehen zusätzlich zur Ernährung täglich 400 µg Folsäure vor, beginnend bereits vor der Schwangerschaft und mindestens bis zum Ende der 12. Schwangerschaftswoche. Eine Kapsel regioVit Prenatal Forte enthält laut Produktvorlage 600 µg. Zusätzliche Folsäurepräparate deshalb mit der betreuenden Fachperson abstimmen. [3, 4]

Omega-3: DHA und EPA aus Algen

DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure) sind Omega-3-Fettsäuren. Das Algenpulver in regioVit Prenatal Forte liefert beide Fettsäuren ohne Fischöl. Pro Kapsel sind laut Produktvorlage 52 mg DHA und 2,5 mg EPA enthalten.

Die tägliche Gesamtzufuhr zählt

Die Eidgenössische Ernährungskommission nennt für die Schwangerschaft eine tägliche Zufuhr von mindestens 200 mg DHA. Die 52 mg DHA aus einer Kapsel decken diese Menge allein nicht ab. Ob eine weitere DHA-Ergänzung sinnvoll ist, hängt auch von Ihrer Ernährung ab und sollte mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt besprochen werden. [3, 4]

Bei 1 Kapsel täglich bleiben

Die Kapselzahl nicht erhöhen, um mehr DHA aufzunehmen: Dabei würden auch alle anderen enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe höher dosiert.

Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig. Nahrungsergänzungsmittel ersetzen diese nicht. Empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten.

Quellen

- [1] BfR: Fragen und Antworten zu Folat und Folsäure.
[2] LIV, Anhang 14: Angaben zu Folat; Anhang 13: Verwendungsbedingungen.
[3] EEK / BLV: Ernährung in den ersten 1000 Lebenstagen, Empfehlungen (2015).
[4] BLV: Fragen und Antworten zu Ernährung während Schwangerschaft und Stillzeit.