

# Centrum

Materna plus  
von A bis Zink DHA

## NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen für Schwangere und Stillende

Liebe werdende Mutter,

mit der Schwangerschaft erleben Sie eine besondere und schöne Zeit voller Veränderungen. Besonders deutlich verändert sich Ihr eigener Körper – er wird zum Zuhause für zwei.

Hierfür werden zusätzliche Nährstoffe benötigt – in geringerem Maße Makronährstoffe wie Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate und in vermehrtem Maße Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und DHA. Mit manchen Nährstoffen wird das Kind bevorzugt versorgt, eine mangelnde Zufuhr geht dadurch zu Lasten der Mutter. Da der Mehrbedarf an Energie im Vergleich zu dem Mehrbedarf an vielen Vitaminen und Mineralstoffen nur gering ist, ist es nicht die richtige Lösung, einfach nur mehr oder etwa gar das Doppelte zu essen. Es sollten bevorzugt Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte, d. h. vielen Vitaminen und Mineralstoffen und wenig Kalorien ausgewählt werden.

Mit einer gesunden Lebensweise und einer Ernährung, die den besonderen Bedürfnissen vor und während der Schwangerschaft sowie in der Stillzeit angepasst ist, können Sie wesentlich zu einem guten Schwangerschaftsverlauf beitragen.

Das bekannteste Vitamin im Zusammenhang mit Schwangerschaft ist sicherlich die Folsäure.

Diese ist besonders wichtig für Wachstum und Zellbildung. Die in Centrum Materna PLUS DHA enthaltene Menge von 400 µg Folsäure ist die derzeitige Empfehlung der Ernährungsfachgesellschaften.

Gut geeignet ist die gemeinsame Gabe mit anderen Mikronährstoffen. Deshalb enthält Centrum Materna PLUS DHA sorgfältig aufeinander abgestimmte Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und DHA, die in Schwangerschaft und Stillzeit wichtig sind:

Vitamine: z. B. Folsäure, Vitamin C, D, E  
Mineralstoffe: z. B. Magnesium, Calcium  
Spurenelemente: z. B. Eisen, Jod und Zink

Docosahexaensäure (DHA) ist eine mehrfach ungesättigte Fettsäure, die zu den sogenannten

Omega-3-Fettsäuren zählt und hochkonzentriert im Gehirn und in der Netzhaut des Auges vorkommt.

Der menschliche Körper kann DHA nur in sehr geringen Mengen aus pflanzlichen Ölen wie Leinöl und Rapsöl umwandeln. Deshalb ist die zusätzliche Aufnahme von DHA aus anderen Lebensmitteln notwendig. Die Hauptquelle für die Versorgung mit DHA ist fettreicher Seefisch, z. B. Lachs, Hering, Makrele. Viele Schwangere und Stillende verzehren aber nur selten fettreichen Seefisch. Gründe hierfür können eine Abneigung gegen fettreiche Fische und eine mögliche Schadstoffbelastung sein.

Wenn DHA nicht ausreichend verzehrt wird, sinken die Reserven der Mutter. Deshalb ist es sinnvoll, schon frühzeitig, am besten ab Beginn der Schwangerschaft, auf eine ausreichende DHA-Aufnahme zu achten, damit die Speicher gut gefüllt sind. Denn ab der zweiten Schwangerschaftshälfte und in der Stillzeit steigt der Bedarf. Ernährungsfachgesellschaften empfehlen 200 mg DHA von Anfang an einzunehmen.

Mikronährstoffe werden täglich vom Körper benötigt. Eine regelmäßige Versorgung während Schwangerschaft und Stillzeit ist empfehlenswert.

Centrum Materna PLUS DHA für Frauen, die mehr tun wollen. Bereits eine Centrum Materna Caplette plus eine Kapsel pro Tag liefern einen wesentlichen Beitrag zum Bedarf von Schwangeren und Stillenden an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und DHA. Centrum Materna PLUS DHA enthält 200 mg DHA und entspricht damit den Empfehlungen von Medizinern und Ernährungswissenschaftlern.

Das in Centrum Materna PLUS DHA verwendete DHA ist besonders wertvoll. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren DHA und Eicosapentaensäure liegen im gleichen Verhältnis wie in der Muttermilch vor, d. h., es liegt eine besonders hohe Menge der für Schwangere und Stillende wichtigsten Fettsäure DHA vor.

Centrum Materna PLUS DHA sollte durchgängig vom Kinderwunsch bis zum Ende der Stillzeit eingenommen werden.

### Die Centrum Familie

#### Centrum Junior

Kaucapletten mit wichtigen Nährstoffen zur täglichen Nahrungsergänzung von A bis Zink für Kinder ab 4 Jahren



#### Centrum Materna

Centrum Materna Plus DHA Wichtige Nährstoffe zur täglichen Nahrungsergänzung von A bis Zink für Schwangere und Stillende



#### Centrum

Wichtige Nährstoffe zur täglichen Nahrungsergänzung von A bis Zink für Erwachsene



#### Centrum Generation 50+

Wichtige Nährstoffe zur täglichen Nahrungsergänzung von A bis Zink für die Altersgruppe 50+



301857



#### Abwehrkräfte

Die Vitamine C, E und Beta-Carotin haben antioxidative Eigenschaften. Sie können als Antioxidantien freie Radikale abfangen und sind wichtig zur Erhaltung und Funktion der Zelle.



#### Gehirn

Docosahexaensäure (DHA) ist eine mehrfach ungesättigte Fettsäure, die zu den sogenannten Omega-3-Fettsäuren zählt und hochkonzentriert im Gehirn und der Netzhaut des Auges vorkommt. DHA macht 40 % der Fettsäuren im Gehirn aus. Der menschliche Körper kann diese nur in sehr geringen Mengen aus pflanzlichen Ölen wie Leinöl und Rapsöl umwandeln. Deshalb ist die Aufnahme von DHA notwendig, welche in nennenswerten Mengen nur in fettreichen Fischen vorkommt. Wichtig ist auch der Jodversorgungszustand der Mutter.



#### Knochengesundheit

Calcium und Vitamin D sind für den Aufbau und die Erhaltung von gesunden Knochen und Zähnen notwendig.



#### Gesunde Haut

Vitamin C, Niacin und Biotin sind bedeutend für den Unterhalt der Gewebe, der Hautoberfläche und der Schleimhäute.



#### Augengesundheit

Beta-Carotin ist wichtig für die Augengesundheit.



#### Blutbildung

Die B-Vitamine Folsäure und Vitamin B12 sowie das Spurenelement Eisen sind notwendig für die Blutbildung.



#### Herzgesundheit

Folsäure, Vitamin B6 und B12 sind wichtig für ein gesundes Herz.



#### Energie

Vitamin B1, B2 und B12 sowie Pantothersäure sind an den Stoffwechselforgängen zur Energiegewinnung beteiligt.

#### Wertvolle Tipps für Centrum Materna PLUS DHA

- Capletten und Kapseln zur täglichen Ergänzung Ihrer Nahrung in der Schwangerschaft und Stillzeit.
- Für Diabetiker geeignet, ohne Anrechnung von Proteinheiten (BE).
- Glutenfrei.
- Mit Flüssigkeit zu einer Mahlzeit einnehmen.
- Leicht zu schlucken durch die Beschichtung.
- Die Caplette kann bei Bedarf in zwei Hälften zerteilt werden.
- Trocken und nicht über 25 °C aufbewahren.

#### Centrum – mit Sicherheit von guter Qualität

Centrum unterzieht sich regelmäßigen Qualitätskontrollen. Das Produkt und seine Inhaltsstoffe, aber auch der gesamte Herstellungsprozess werden streng überwacht. Der guten Centrum Qualität können Sie vertrauen! Centrum gibt es ausschließlich beim Spezialisten – in Ihrer Apotheke.



Weitere Informationen finden Sie auch auf der Internetseite:

[www.centrum-online.de](http://www.centrum-online.de)

Pfizer Consumer Healthcare GmbH

10922 Berlin

Bitte senden Sie mir weitere interessante Informationen über Centrum Materna zu!

Bitte ausfüllen, ausschneiden und im frankierten Umschlag einsenden an:  
**Pfizer Consumer Healthcare GmbH · Postfach 61 01 94 · 10922 Berlin**

Frau/Herr

Straße

PLZ, Wohnort

Mit Einsendung des Coupons erklären Sie Ihr Einverständnis mit der Speicherung Ihrer Daten bis zur Erledigung Ihrer Anforderung von Infomaterial. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt nicht. Ihr Einverständnis können Sie bei der Pfizer Consumer Healthcare GmbH, Stichwort: Centrum Materna, widerrufen.

6773/6774/6775/6776-02

CL1421-01

Pharmacode read direction

Pharmacode read direction