



## 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 und Spurenelemente. 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 enthaltene Menge von 400 µg Folsäure ist die derzeitige Empfehlung der Ernährungsgesellschaften.

Gut geeignet ist die gemeinsame Gabe mit anderen Mikronährstoffen. Deshalb enthält Centrum Materna sorgfältig aufeinander abgestimmte Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, 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

Vitamine sind unentbehrliche, chemisch sehr unterschiedliche Verbindungen. Sie dienen als Reglersubstanzen im gesamten Stoffwechsel. Sie sind notwendig für die Funktionen von Augen, Haut, Gewebe, Zellen und Blutzellen.

Vitamine sind in fast allen Lebensmitteln in unterschiedlichen Mengen enthalten, hauptsächlich jedoch in Obst und Gemüse.

Man kennt heute 13 Vitamine, wobei zwischen fett- und wasserlöslichen unterscheiden wird. Fettlöslich sind die Vitamine A, D, E und K. Zu den wasserlöslichen zählen die Vitamine B1, B2, B6, B12, Folsäure, Niacin, Pantothensäure, Biotin und Vitamin C. Mit Ausnahme des Vitamins B12 können sie nur in geringem Umfang gespeichert werden. Deshalb ist eine tägliche Vitaminzufuhr besonders wichtig.

**Mineralstoffe und Spurenelemente** erfüllen im Körper wichtige Aufgaben als Bau- und Reglersubstanzen in den Knochen und im Bindegewebe. Außerdem wirken sie als Aktivatoren oder Bestandteile von Enzymen (= Eiweiße, die Reaktionen im Körper beschleunigen), Hormonen und roten Blutkörperchen. Einige sind an der Aufrechterhaltung der Gewebespansnung beteiligt oder sind für die Funktion der Nerven wichtig.

**Magnesium und Calcium** gehören zu den Mineralstoffen. Insgesamt machen sie etwa 5 % des Körpergewichts aus. Die Gesamtmenge aller im Körper vorhandenen Spurenelemente ergibt nur etwa 10 g. Trotz der geringen Mengen (Spuren) sind Spurenelemente lebensnotwendig: z. B. Eisen, Jod, Zink, Kupfer, Selen und Mangan.

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

Bereits eine Centrum Materna Caplette pro Tag liefert einen wesentlichen Beitrag zum Bedarf von Schwangeren und Stillenden an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

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

### Centrum Materna PLUS DHA

Centrum Materna gibt es auch mit DHA – für Frauen, die mehr tun wollen. DHA kommt hochkonzentriert im Gehirn und in der Netzhaut des Auges vor. DHA macht 40 % der Fettsäuren im Gehirn aus. 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.

### Die Centrum Familie

**Centrum Junior**  
Kaukapletten 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+



#### 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.



#### 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 Pantothensäure sind an den Stoffwechselvorgängen zur Energiegewinnung beteiligt.



#### Wertvolle Tipps für Centrum Materna

- Capletten zur täglichen Ergänzung Ihrer Nahrung in der Schwangerschaft und Stillzeit.
- Für Diabetiker geeignet, ohne Anrechnung von Proteineinheiten (BE).
- Glutenfrei.
- Mit Flüssigkeit zu einer Mahlzeit einnehmen.
- Leicht zu schlucken durch die Beschichtung.
- Bei Bedarf in zwei Hälften zerteilen.
- Bei Raumtemperatur trocken 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 gute Centrum Qualität können Sie vertrauen!

Centrum gibt es ausschließlich beim Spezialisten – in Ihrer Apotheke.

Weitere Informationen finden Sie auch auf der Internetseite: Pfizer Consumer Healthcare GmbH  
[www.centrum-online.de](http://www.centrum-online.de)



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 Erfüllung 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.

6757 / 6751 / 6772 / 6681-02

C1302-04

pharmacode read direction

pharmacode read direction