



# PRODUKTCHECK: NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL FÜR DIE STILLZEIT

Nr.	Produktname/ Hersteller und Bild	Preis im Internet – abgerufen am ...Datum	Produktbeschreibung laut Hersteller/ Werbung	Wichtige Inhaltsstoffe	Bewertung aus Sicht der Verbraucherzentrale*
1.	<p><b>Produktname:</b> Altapharma Schwangerschaftsvitamine &amp; DHA</p> <p><b>Hersteller:</b> Dirk Rossmann GmbH</p> 	<p><b>Herstellerpreis***:</b> 3,99 €/2x30 (2 Stück pro Tag)</p> <p>Preise im Internet abgerufen am 20.09.17</p> <p><b>Preis pro Tagesportion**:</b> <b>0,13€</b></p>	<p><b>Produktbeschreibung:</b> Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen, Mineralstoffen und Omega-3-Fettsäuren für Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere &amp; stillende Mütter</p> <p><b>Werbung:</b> Altapharma Schwangerschafts- Vitamine &amp; DHA bietet eine entsprechend abgestimmte Zusammensetzung von Vitaminen, Mineralstoffen und essentiellen Fettsäuren und kann bereits vom Zeitpunkt des Kinderwunsches an bis zum Ende der Stillzeit eingenommen werden.</p>	<p><b>Tagesdosis enthält u.a.:</b> 600 µg Folsäure, , 200 µg Jod, 15 mg Eisen, 200 µg Kupfer, 0,5 mg Mangan 35 µg Selen, 5 mg Zink, 225 mg DHA sowie zahlreiche weitere Vitamine</p> <p><b>Quelle:</b> <a href="https://www.rossmann.de/produkte/altapharma/schwangerschafts-vitamine-dha/4305615467207.html">https://www.rossmann.de/produkte/altapharma/schwangerschafts-vitamine-dha/4305615467207.html</a> Zuletzt abgerufen am: 19.09.2017</p>	<p><b>Überdosierte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selen und Zink (1)</li> <li>• Folsäure, mit 600 µg über der Höchst- mengenempfehlung (2)</li> </ul> <p><b>Nicht empfohlen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kupfer, Mangan und Eisen (1)</li> </ul> <p><b>Überflüssig:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Multinährstoffpräparate</li> <li>• Folsäure; weitere Lebensmittel mit Folsäure angereichert (Gefahr der Überdosierung)</li> <li>• DHA, nur bei fischfreier Ernährung notwendig</li> </ul> <p><b>Hinweis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Supplementierung von Eisen nur bei individuell diagnostiziertem Eisen- mangel (1)</li> <li>• Enthält Zusatzstoffe wie Farbstoffe, Trennmittel, Feuchthaltemittel und Gelatine</li> </ul>


## PRODUKTCHECK: NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL FÜR DIE STILLZEIT

Nr.	Produktname/Hersteller und Bild	Preis im Internet – abgerufen am ...Datum	Produktbeschreibung laut Hersteller/ Werbung	Wichtige Inhaltsstoffe	Bewertung aus Sicht der Verbraucherzentrale*
2.	<p><b>Produktname:</b> alphabiol Schwangerschaft</p> <p><b>Hersteller:</b> NanoRepro AG</p> <p><i>Kein Produktbild vorhanden</i></p>	<p><b>UVP***:</b> 24,95 €/60 Kapseln</p> <p>Preise im Internet abgerufen am 20.09.17</p> <p><b>Preis pro Tagesportion**:</b> <b>0,42€</b></p>	<p><b>Produktbeschreibung:</b> Nahrungsergänzungsmittel mit Folsäure, Vitaminen, Eisen, Jod &amp; mehr</p> <p><b>Werbung:</b> <b>alphabiol Schwangerschaft</b> enthält viele Nährstoffe für den speziellen Bedarf ab Kinderwunsch, in der Schwangerschaft und Stillzeit.</p>	<p><b>Tagesdosis enthält u.a.:</b> 400 µg Folsäure, 6,3 mg Eisen, 75 µg Jod, 5 mg Zink, 27 µg Selen sowie zahlreiche weitere Vitamine und Mineralstoffe</p> <p><b>Quelle:</b> <a href="http://www.alphabiol.de/produkte/fuer-die-frau/alphabiol-schwangerschaft?c=9">http://www.alphabiol.de/produkte/fuer-die-frau/alphabiol-schwangerschaft?c=9</a> Zuletzt abgerufen am: 19.09.2017</p>	<p><b>Überdosiert:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zink (1)</li> </ul> <p><b>Nicht empfohlen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eisen (1)</li> </ul> <p><b>Überflüssig:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Multinährstoffpräparate</li> <li>• Folsäure</li> </ul> <p><b>Hinweis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Supplementierung von Eisen nur bei individuell diagnostiziertem Eisenmangel (1)</li> <li>• Enthält Farbstoff</li> </ul>


# PRODUKTCHECK: NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL FÜR DIE STILLZEIT

Nr.	Produktname/Hersteller und Bild	Preis im Internet – abgerufen am ...Datum	Produktbeschreibung laut Hersteller/ Werbung	Wichtige Inhaltsstoffe	Bewertung aus Sicht der Verbraucherzentrale*
3.	<p><b>Produktname:</b> Das gesunde Plus A-Z Mama</p> <p><b>Hersteller:</b> dm-drogerie markt GmbH + Co. KG</p> 	<p><b>Herstellerpreis***:</b> 2,95 €/60 Stück</p> <p>Preise im Internet abgerufen am 20.09.17</p> <p><b>Preis pro Tagesportion**:</b> <b>0,05€</b></p>	<p><b>Produktbeschreibung:</b> Das gesunde Plus A-Z Mama ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen für Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere und stillende Mütter.</p>	<p><b>Tagesdosis enthält u.a.:</b> 400 µg Folsäure, 15 mg Eisen, 150 µg Jod, 7 mg Zink, sowie zahlreiche weitere Vitamine</p> <p><b>Quelle:</b> <a href="https://www.dm.de/das-gesunde-plus-a-z-mama-tabletten-p4010355082336.html">https://www.dm.de/das-gesunde-plus-a-z-mama-tabletten-p4010355082336.html</a> Zuletzt abgerufen am: 19.09.2017</p>	<p><b>Überdosierte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zink, mehr als dreifach über Höchstmengenempfehlung (1)</li> </ul> <p><b>Nicht empfohlen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eisen (1)</li> </ul> <p><b>Überflüssig:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Multinährstoffpräparate</li> <li>• Folsäure</li> </ul> <p><b>Hinweis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Supplementierung von Eisen nur bei individuell diagnostiziertem Eisenmangel (1)</li> <li>• Enthält Zusatzstoffe wie Füllstoffe, Farbstoffe und Trennmittel</li> </ul>


# PRODUKTCHECK: NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL FÜR DIE STILLZEIT

Nr.	Produktname/Hersteller und Bild	Preis im Internet – abgerufen am ...Datum	Produktbeschreibung laut Hersteller/ Werbung	Wichtige Inhaltsstoffe	Bewertung aus Sicht der Verbraucherzentrale*
4.	<p><b>Produktname:</b> Doppelherz aktiv Nährstoffe für Schwangere + Mütter</p> <p><b>Hersteller:</b> Queisser Pharma GmbH &amp; Co. KG</p> 	<p><b>UVP***:</b> 4,45€/2x15 (2 Stück pro Tag)</p> <p>Preise im Internet abgerufen am 20.09.17</p> <p><b>Preis pro Tagesportion**:</b> <b>0,30€</b></p>	<p><b>Produktbeschreibung:</b> Nährstoffe für Schwangere + Mütter - Für Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere und stillende Frauen</p> <p><b>Werbung:</b> Die Kombination macht's!</p>	<p><b>Tagesdosis enthält u.a.:</b> 600 µg Folsäure, 15 mg Eisen, 100 µg Jod, 10 mg Zink und 200 mg DHA. sowie zahlreiche weitere Vitamine und Mineralstoffe</p> <p><b>Quelle:</b> <a href="https://www.doppelherz.de/produkte/doppelherz-naehrstoffe-fuer-schwangere-muetter/">https://www.doppelherz.de/produkte/doppelherz-naehrstoffe-fuer-schwangere-muetter/</a> Zuletzt abgerufen am: 19.09.2017</p>	<p><b>Überdosiert:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zink, mehr als viermal so hoch wie Höchstmengeempfehlung (1)</li> <li>• Folsäure, mit 600 µg über Höchstmengeempfehlung (2)</li> </ul> <p><b>Nicht empfohlen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eisen (1)</li> </ul> <p><b>Überflüssig:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Multinährstoffpräparate</li> <li>• Folsäure; weitere Lebensmittel mit Folsäure angereichert (Gefahr der Überdosierung)</li> <li>• DHA, nur bei fischfreier Ernährung notwendig</li> </ul> <p><b>Hinweis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Supplementierung von Eisen nur bei individuell diagnostiziertem Eisenmangel (1)</li> </ul>


# PRODUKTCHECK: NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL FÜR DIE STILLZEIT

Nr.	Produktname/Hersteller und Bild	Preis im Internet – abgerufen am ...Datum	Produktbeschreibung laut Hersteller/ Werbung	Wichtige Inhaltsstoffe	Bewertung aus Sicht der Verbraucherzentrale*
5.	<p><b>Produktname:</b> Doppelherz System Schwangere + Mütter - DHA +EPA + Folsäure</p> <p><b>Hersteller:</b> Queisser Pharma GmbH &amp; Co. KG</p> 	<p><b>UVP***:</b> 19,95 €/2x30 Stück (2 Stück pro Tag)</p> <p>Preise im Internet abgerufen am 20.09.17</p> <p><b>Preis pro Tagesportion**:</b> <b>0,67€</b></p>	<p><b>Produktbeschreibung:</b> Die moderne Folsäure-Nährstoff-Kombination für Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere und Stillende</p> <p><b>Werbung:</b> Mit dieser sinnvoll zusammengesetzten Nahrungsergänzung unterstützen werdende und stillende Mütter nicht nur die normale Entwicklung ihres Kindes, sondern tun sich auch selbst etwas Gutes!</p>	<p><b>Tagesdosis enthält u.a.:</b> 400 µg Folsäure, 10 mg Eisen, 150 µg Jod, 5 mg Zink und 225 mg DHA sowie zahlreiche weitere Vitamine und Mineralstoffe</p> <p><b>Quelle:</b> <a href="https://www.doppelherz.de/produkte/doppelherz-system-schwangere-muetter/">https://www.doppelherz.de/produkte/doppelherz-system-schwangere-muetter/</a> Zuletzt abgerufen am: 19.09.2017</p>	<p><b>Überdosierte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zink, mehr als doppelt so hoch wie Höchstmengeempfehlung (1)</li> </ul> <p><b>Nicht empfohlen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eisen (1)</li> </ul> <p><b>Überflüssig:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Multinährstoffpräparate</li> <li>• Folsäure</li> <li>• DHA, nur bei fischfreier Ernährung notwendig</li> </ul> <p><b>Hinweis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Supplementierung von Eisen nur bei individuell diagnostiziertem Eisenmangel (1)</li> </ul>


# PRODUKTCHECK: NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL FÜR DIE STILLZEIT

Nr.	Produktname/Hersteller und Bild	Preis im Internet – abgerufen am ...Datum	Produktbeschreibung laut Hersteller/ Werbung	Wichtige Inhaltsstoffe	Bewertung aus Sicht der Verbraucherzentrale*
6.	<p><b>Produktname:</b> Elevit® 2 ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel und in der Stillzeit</p> <p><b>Hersteller:</b> Bayer Vital GmbH</p> 	<p><b>Preis Online-Apotheke***:</b> 24,67€/30 Weichkapseln</p> <p>Oder:</p> <p>44,78€/60 Weichkapseln</p> <p>Preise im Internet abgerufen am 21.09.2017</p> <p><b>Preis pro Tagesportion**:</b> <b>0,82€ (30)</b> <b>0,75€ (60)</b></p>	<p>Elevit® 2 ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel Elevit ist ein Mikronährstoffkomplex, der speziell für Frauen entwickelt wurde, die während der Schwangerschaft und der Stillzeit einen erhöhten Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen haben.</p>	<p><b>Tagesdosis enthält u.a.:</b> 400 µg Folat, 14 mg Eisen, 1000 µg Kupfer, 10 mg Zink, 60 µg Selen, 150 µg Jod und 200 mg DHA sowie zahlreiche weitere Vitamine und Mineralstoffe</p> <p><b>Quelle (ohne Nährstoffangaben):</b> <a href="https://www.elevit.de/produkt/elevit-2/">https://www.elevit.de/produkt/elevit-2/</a> Zuletzt abgerufen am: 19.09.2017</p>	<p><b>Überdosiert:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selen, überschreitet Empfehlung um das Doppelte</li> <li>• Zink, Überschreitung um mehr als das 4-fache (1)</li> </ul> <p><b>Nicht empfohlen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kupfer und Eisen (1)</li> </ul> <p><b>Überflüssig:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Multinährstoffpräparate</li> <li>• Folsäure</li> <li>• DHA, nur bei fischfreier Ernährung notwendig</li> </ul> <p><b>Hinweis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Supplementierung von Eisen nur bei individuell diagnostiziertem Eisenmangel (1)</li> <li>• Enthält Verdickungs- und Feuchthaltemittel</li> </ul>

# PRODUKTCHECK: NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL FÜR DIE STILLZEIT

Nr.	Produktname/Hersteller und Bild	Preis im Internet – abgerufen am ...Datum	Produktbeschreibung laut Hersteller/ Werbung	Wichtige Inhaltsstoffe	Bewertung aus Sicht der Verbraucherzentrale*
7.	<p><b>Produktname:</b> Femibion 2 Schwangerschaft &amp; Stillzeit</p> <p><b>Hersteller:</b> Merck Selbstmedikation GmbH</p> 	<p><b>Preis Online-Apotheke***:</b> 52,69 €/2x96 (2 Stück pro Tag)</p> <p>oder: 39,70€/2x60 (2 Stück pro Tag)</p> <p>oder: 23,20€/2x30 (2 Stück pro Tag)</p> <p>Preise im Internet abgerufen am 21.09.2017</p> <p><b>Preis pro Tagesportion**:</b> <b>0,77€ (2x30)</b> <b>0,66€ (2x60)</b> <b>0,55€ (2x96)</b></p>	<p><b>Produktbeschreibung:</b> Femibion 2 – Schwangerschaft und Stillzeit. Für den besonderen Bedarf werdender Mütter und Babys bist in die Stillzeit.</p> <p><b>Werbung:</b> Femibion 2 ist speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse ab der 13. Schwangerschaftswoche bis zum Ende der Stillzeit.</p>	<p><b>Tagesdosis enthält u.a.:</b> 20 µg Vitamin D3, 150 µg Jod, 400 µg Folat, 200 mg DHA sowie zahlreiche weitere Vitamine</p> <p><b>Quelle:</b> <a href="https://www.femibion.com/de_DE/produkte/femibion-2-schwangerschaft--stillzeit.html">https://www.femibion.com/de_DE/produkte/femibion-2-schwangerschaft--stillzeit.html</a></p> <p><b>Diese Quelle liefert keine Nährwerte sondern:</b> <a href="https://www.docmorris.de/medias/10933684.pdf?content=bWFzdGVyfHJvb3R8NzU5MzF8YXBwbGljYXRpb24vcGRmfGhmMy9oZGUvODg3Nzg0MzM0OTUzNC5wZGZ8ZDZkYTUwNTkNTI2MjllNTBmMTRlMTk3MjJhODE5M2NhZGFjNmUyMzRkNDI1YzU5ZTFfZGY5MTQxM2ZjNmFhYQ">https://www.docmorris.de/medias/10933684.pdf?content=bWFzdGVyfHJvb3R8NzU5MzF8YXBwbGljYXRpb24vcGRmfGhmMy9oZGUvODg3Nzg0MzM0OTUzNC5wZGZ8ZDZkYTUwNTkNTI2MjllNTBmMTRlMTk3MjJhODE5M2NhZGFjNmUyMzRkNDI1YzU5ZTFfZGY5MTQxM2ZjNmFhYQ</a> Zuletzt abgerufen am: 19.09.2017</p>	<p><b>Nicht empfohlen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vitamin D; nur bei fehlender Eigensynthese/nachgewiesenem Mangel sinnvoll</li> </ul> <p><b>Überflüssig:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Multinährstoffpräparate</li> <li>Folsäure</li> <li>DHA, nur bei fischfreier Ernährung notwendig</li> </ul>

## PRODUKTCHECK: NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL FÜR DIE STILLZEIT


Nr.	Produktname/Hersteller und Bild	Preis im Internet – abgerufen am ...Datum	Produktbeschreibung laut Hersteller/ Werbung	Wichtige Inhaltsstoffe	Bewertung aus Sicht der Verbraucherzentrale*
8.	<p><b>Produktname:</b> Folio Phase 2</p> <p><b>Hersteller:</b> SteriPharm Pharmazeutische Produkte GmbH &amp; Co. KG</p> 	<p><b>UVP***:</b> 7,20 €/90 Tabletten Folio</p> <p>7,05€/90 Tabletten Folio jodfrei</p> <p>Preise im Internet abgerufen am 20.09.17</p> <p><b>Preis pro Tagesportion**:</b> <b>0,08€</b></p>	<p><b>Produktbeschreibung:</b> Folio Phase 2 – Nahrungsergänzungsmittel</p> <p><b>Werbung:</b> Ab der 13. Schwangerschafts- woche und bis zum Ende der Stillzeit ist Folio® geeignet, um dich und dein Kind mit Folsäure, Vitamin B12, Vitamin D3 und Jod zu versorgen. Damit unter- stützt du weiter seine normale körperliche und geistige Ent- wicklung</p>	<p><b>Tagesdosis enthält u.a.:</b> 400 µg Folsäure, 150 µg Jod, 20 µg Vitamin D3 und 9 µg Vitamin B12 bzw.</p> <p>Variante: Folio® jodfrei: <b>Quelle:</b> <a href="http://www.folio-familie.de/die-folio-familie/folio-folio-jodfrei/produktinfo-folio-folio.html">http://www.folio-familie.de/die-folio-familie/folio-folio-jodfrei/produktinfo-folio-folio.html</a> Zuletzt abgerufen am: 19.09.2017</p>	<p><b>Nicht empfohlen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitamin D; nur bei fehlender Eigensynthese/nachgewiesenem Mangel sinnvoll</li> </ul> <p><b>Überflüssig:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Multinährstoffpräparate</li> <li>• Folsäure</li> <li>• Vitamin B12; i.d.R. nur bei Veganerinnen</li> </ul> <p><b>Hinweis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enthält Zusatzstoffe wie Füllstoffe, Überzugsmittel und Trennmittel</li> </ul>



## PRODUKTCHECK: NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL FÜR DIE STILLZEIT

Nr.	Produktname/Hersteller und Bild	Preis im Internet – abgerufen am ...Datum	Produktbeschreibung laut Hersteller/ Werbung	Wichtige Inhaltsstoffe	Bewertung aus Sicht der Verbraucherzentrale*
9.	<p><b>Produktname:</b> lactonatal +DHA</p> <p><b>Hersteller:</b> DENK PHARMA GmbH &amp; Co. KG</p> <p><i>Kein Produktbild vorhanden</i></p>	<p><b>UVP***:</b> 19,90€/2x30 (2 Stück pro Tag)</p> <p>Preise im Internet abgerufen am 20.09.17</p> <p><b>Preis pro Tagesportion**:</b> <b>0,66€</b></p>	<p><b>Produktbeschreibung:</b> lactonatal + DHA Während der Stillzeit – zur Optimierung der Nährstoffversorgung von Mutter und Kind</p> <p><b>Werbung:</b> lactonatal + DHA Denk ist speziell auf die Bedürfnisse stillender Mütter angepasst</p>	<p><b>Tagesdosis enthält u. a.:</b> 400 µg Folsäure, 200 mg DHA, 100 µg Jod, 20 µg Vitamin D sowie zahlreiche weitere Vitamine</p> <p><b>Quelle:</b> <a href="https://www.denk-products.de/folsaeure-lactonatal-dha-denk.html/">https://www.denk-products.de/folsaeure-lactonatal-dha-denk.html/</a> Zuletzt abgerufen am: 19.09.2017</p>	<p><b>Nicht empfohlen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitamin D; nur bei fehlender Eigensynthese/nachgewiesenem Mangel sinnvoll</li> </ul> <p><b>Überflüssig:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Multinährstoffpräparate</li> <li>• DHA, nur bei fischfreier Ernährung notwendig</li> <li>• Folsäure</li> </ul>


# PRODUKTCHECK: NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL FÜR DIE STILLZEIT

Nr.	Produktname/Hersteller und Bild	Preis im Internet – abgerufen am ...Datum	Produktbeschreibung laut Hersteller/Werbung	Wichtige Inhaltsstoffe	Bewertung aus Sicht der Verbraucherzentrale*
10.	<p><b>Produktname:</b> Materna DHA</p> <p><b>Hersteller:</b> Nestlé Deutschland AG</p> 	<p><b>UVP***:</b> 32,99 €/2x30 Stück (2 Stück pro Tag)</p> <p>57,99€/2x60 Stück (2 Stück pro Tag)</p> <p>77,99€/2x90 Stück (2 Stück pro Tag)</p> <p>Preise im Internet abgerufen am 20.09.17</p> <p><b>Preis pro Tagesportion**:</b> <b>1,10€ (2x30)</b> <b>0,97€ (2x60)</b> <b>0,87€ (2x90)</b></p>	<p><b>Produktbeschreibung:</b> Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und DHA für Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere und Stillende</p> <p><b>Werbung:</b> Materna - An deiner Seite. Für das neue Leben. Mit wichtigen Nährstoffen die Gesundheit von Mama und Baby unterstützen - das ist das Ziel von Nestlé Materna.</p>	<p><b>Tagesdosis enthält u.a.:</b> 15 mg Eisen, 1 mg Kupfer, 1 mg Mangan, 200 µg Jod, 400 µg Folsäure, 200 mg DHA sowie zahlreiche weitere Vitamine und Mineralstoffe</p> <p><b>Quelle:</b> <a href="http://www.nestle-marktplatz.de/view/Produkte/Nestle-MATERNA-DHA-30-Capletten--30-Kapseln-7613034972323#produktinformationen">http://www.nestle-marktplatz.de/view/Produkte/Nestle-MATERNA-DHA-30-Capletten--30-Kapseln-7613034972323#produktinformationen</a> Zuletzt abgerufen am: 19.09.2017</p>	<p><b>Nicht empfohlen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kupfer, Mangan und Eisen (1)</li> </ul> <p><b>Überflüssig:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Multinährstoffpräparate</li> <li>• Folsäure</li> <li>• DHA, nur bei fischfreier Ernährung notwendig</li> </ul> <p><b>Hinweis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Supplementierung von Eisen nur bei individuell diagnostiziertem Eisenmangel (1)</li> <li>• Enthält Zusatzstoffe wie Farbstoffe, Trennmittel sowie Fischgelatine</li> </ul>


# PRODUKTCHECK: NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL FÜR DIE STILLZEIT

Nr.	Produktname/Hersteller und Bild	Preis im Internet – abgerufen am ...Datum	Produktbeschreibung laut Hersteller/ Werbung	Wichtige Inhaltsstoffe	Bewertung aus Sicht der Verbraucherzentrale*
11.	<p><b>Produktname:</b> MensSana - Multi für Schwangere + DHA</p> <p><b>Hersteller:</b> MensSana AG</p> <p><i>Kein Produktbild vorhanden</i></p>	<p><b>UVP***:</b> 25,45 €/60 Kapseln</p> <p>Preise im Internet abgerufen am 20.09.17</p> <p><b>Preis pro Tagesportion**:</b> <b>0,42€</b></p>	<p><b>Produktbeschreibung:</b> Multi für Schwangere + DHA - Nahrungsergänzungsmittel - Vitamine, Spurenelemente und Omega-3-Fettsäuren für Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere und Stillende.</p> <p><b>Werbung:</b> Multi für Schwangere + DHA MensSana dient der bedarfsgerechten Empfehlung von Vitaminen, Spurenelementen und Omega-3 Fettsäuren (DHA) für Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere und Stillende.</p>	<p><b>Tagesdosis enthält u.a.:</b> 500 µg Folsäure, 10 µg Vitamin D, 150 µg Jod und 200 mg DHA, 60 µg Selen, 10 mg Zinksowie zahlreiche weitere Vitamine und Mineralstoffe</p> <p><b>Quelle:</b> <a href="http://www.menssana-ag.de/produkt/multi-fur-schwangere-dha/">http://www.menssana-ag.de/produkt/multi-fur-schwangere-dha/</a> Zuletzt abgerufen am: 19.09.2017</p>	<p><b>Überdosiert:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selen und Zink (1;2)</li> <li>• Folsäure, mit 500 µg über der Höchstmengenempfehlung (2)</li> </ul> <p><b>Nicht empfohlen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kupfer, Mangan und Eisen (1)</li> </ul> <p><b>Überflüssig:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Multinährstoffpräparate</li> <li>• Folsäure; weitere Lebensmittel mit Folsäure angereichert (Gefahr der Überdosierung)</li> <li>• DHA, nur bei fischfreier Ernährung notwendig</li> </ul> <p><b>Hinweis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Supplementierung von Eisen nur bei individuell diagnostiziertem Eisenmangel (1)</li> <li>• Enthält Gelatine und Zusatzstoffe wie Farbstoffe</li> </ul>


# PRODUKTCHECK: NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL FÜR DIE STILLZEIT

Nr.	Produktname/Hersteller und Bild	Preis im Internet – abgerufen am ...Datum	Produktbeschreibung laut Hersteller/ Werbung	Wichtige Inhaltsstoffe	Bewertung aus Sicht der Verbraucherzentrale*
12.	<p><b>Produktname:</b> Orthomol Natal (Kombi Granulat + Kapseln oder Tabletten + Kapseln (mit separater Jodtablette))</p> <p><b>Hersteller:</b> Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH</p> 	<p><b>UVP***:</b> 56,20 €/30 Stück (beide Produktvarianten)</p> <p>Preise im Internet abgerufen am 20.09.17</p> <p><b>Preis pro Tagesportion**:</b> <b>1,87€</b></p>	<p><b>Produktbeschreibung:</b> Orthomol Natal ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Es enthält wichtige Nährstoffe für die Entwicklung des Kindes während Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kinderwunsch.</p> <p><b>Werbung:</b> Orthomol Natal – Babywunsch. Babybauch. Babyglück. Schritt für Schritt ins Babyglück</p>	<p><b>Tagesdosis enthält u.a.:</b> 500 µg Folsäure, 150 µg Jod, 5 mg Eisen, 5 mg Zink, 1000 mg Kupfer, 300 mg DHA sowie zahlreiche weitere Vitamine und Mineralstoffe</p> <p><b>Quelle:</b> <a href="https://www.orthomol-natal.de/natal#darreichung">https://www.orthomol-natal.de/natal#darreichung</a> Zuletzt abgerufen am: 19.09.2017</p>	<p><b>Überdosiert:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zink, mehr als doppelt so hoch wie Höchstmengeempfehlung (1)</li> <li>• Folsäure, mit 500 µg über der Höchstmengeempfehlung (2)</li> </ul> <p><b>Nicht empfohlen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kupfer und Eisen (1)</li> </ul> <p><b>Überflüssig:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Multinährstoffpräparate</li> <li>• Folsäure; weitere Lebensmittel mit Folsäure angereichert (Gefahr der Überdosierung)</li> <li>• DHA, nur bei fischfreier Ernährung notwendig</li> </ul> <p><b>Hinweis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Supplementierung von Eisen nur bei individuell diagnostiziertem Eisenmangel (1)</li> </ul>

# PRODUKTCHECK: NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL FÜR DIE STILLZEIT

Nr.	Produktname/Hersteller und Bild	Preis im Internet – abgerufen am ...Datum	Produktbeschreibung laut Hersteller/ Werbung	Wichtige Inhaltsstoffe	Bewertung aus Sicht der Verbraucherzentrale*
13.	<p><b>Produktname:</b> tetesept Femi Baby</p> <p><b>Hersteller:</b> Merz Consumer Care GmbH</p> 	<p><b>Preis Online-Apotheke***:</b> 12,10€/2x30 (2 Stück pro Tag) Preise im Internet abgerufen am 21.09.17</p> <p><b>Preis pro Tagesportion**:</b> <b>0,40€</b></p>	<p><b>Produktbeschreibung:</b> Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen, Mineralstoffen und Omega-3-Fettsäuren.</p> <p><b>Werbung:</b> Speziell auf Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit abgestimmte Nährstoffe</p>	<p><b>Tagesdosis enthält u. a.:</b> 600 µg Folsäure, 15 mg Eisen, 150 µg Jod, 20 µg Vitamin D, 250 mg DHA sowie zahlreiche weitere Vitamine und Mineralstoffe</p> <p><b>Quelle:</b> <a href="https://www.tetesept.de/produkte/gesundheit/vitamine-mineralstoffe/frauenvitamine/femi-baby-11974.htm">https://www.tetesept.de/produkte/gesundheit/vitamine-mineralstoffe/frauenvitamine/femi-baby-11974.htm</a> Zuletzt abgerufen am: 19.09.2017</p>	<p><b>Überdosierte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Folsäure, mit 600 µg über der Höchstmengeempfehlung (2)</li> </ul> <p><b>Nicht empfohlen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Eisen (1)</li> <li>Vitamin D; nur bei fehlender Eigensynthese/nachgewiesenem Mangel sinnvoll</li> </ul> <p><b>Überflüssig:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Multinährstoffpräparate</li> <li>Folsäure; weitere Lebensmittel mit Folsäure angereichert (Gefahr der Überdosierung)</li> <li>DHA, nur bei fischfreier Ernährung notwendig</li> </ul> <p><b>Hinweis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Supplementierung von Eisen nur bei individuell diagnostiziertem Eisenmangel (1)</li> <li>Enthält Gelatine sowie Zusatzstoffe wie Farbstoffe und Süßstoff</li> </ul>

## PRODUKTCHECK: NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL FÜR DIE STILLZEIT

Nr.	Produktname/Hersteller und Bild	Preis im Internet – abgerufen am ...Datum	Produktbeschreibung laut Hersteller/ Werbung	Wichtige Inhaltsstoffe	Bewertung aus Sicht der Verbraucherzentrale*
14.	<p><b>Produktname:</b> Velnatal plus</p> <p>Oder:</p> <p>Velnatal plus Vorteilspack</p> <p><b>Hersteller:</b> Exeltis Germany GmbH</p> 	<p><b>UVP***:</b> 26,99 €/30 Kapseln</p> <p>Oder:</p> <p>68,85 €/120 Kapseln</p> <p>Preise im Internet abgerufen am 20.09.17</p> <p><b>Preis pro Tagesportion**:</b> <b>0,90€ (30)</b> <b>0,57€ (120)</b></p>	<p><b>Produktbeschreibung:</b> Nahrungsergänzungsmittel für Frauen mit Kinderwunsch, in der Schwangerschaft und während der Stillzeit.</p> <p><b>Werbung:</b> VELNATAL plus - für Sie, Ihr Baby und die Umwelt! Die Kombination der Nährstoffe in Velnatal plus ist genau auf Ihre Bedürfnisse und Ihren Nährstoffbedarf bei Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit angepasst</p>	<p><b>Tagesdosis enthält u. a.:</b> 200 mg DHA, 400 µg Folsäure, 150 µg Jod sowie zahlreiche weitere Vitamine und Spurenelemente</p> <p><b>Quelle:</b> <a href="http://www.velnatal.de/rundum-gut-versorgt-mit-velnatal-plus/">http://www.velnatal.de/rundum-gut-versorgt-mit-velnatal-plus/</a> Zuletzt abgerufen am: 19.09.2017</p>	<p><b>Überflüssig:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Multinährstoffpräparate</li> <li>• Folsäure</li> <li>• DHA, nur bei fischfreier Ernährung notwendig</li> </ul>

## PRODUKTCHECK: NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL FÜR DIE STILLZEIT

\* Da nach wie vor keine rechtsverbindlichen Höchstmengen für Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in der Nahrungsergänzungsmittel-Verordnung festgeschrieben sind, orientieren wir uns in der Bewertung der eingesetzten Nährstoffmengen an den Empfehlungen des Bundesinstituts für Risikobewertung.

\*\* Preis pro Tagesportion anhand von UVP/Preis der Handelsmarke/Preis Online-Apotheke zur Einschätzung der Produktkosten durch die Verbraucherzentrale berechnet

\*\*\* Ausgewiesene Preise, wenn möglich UVP (Unverbindliche Preisempfehlung); sofern kein UVP vorlag, wurde beispielhaft ein Preis einer Online-Apotheke genommen (Preise variieren in Online-Shops stark). Bei Handelsmarken wurde der Preis im Online-Shop der Drogeriekette ermittelt.

### Quellen:

(1) BfR (2004) Verwendung von Mineralstoffen in Lebensmitteln - Toxikologische und ernährungsphysiologische Aspekte,

[http://www.bfr.bund.de/cm/350/verwendung\\_von\\_mineralstoffen\\_in\\_lebensmitteln\\_bfr\\_wissenschaft\\_4\\_2004.pdf](http://www.bfr.bund.de/cm/350/verwendung_von_mineralstoffen_in_lebensmitteln_bfr_wissenschaft_4_2004.pdf)

(2) BfR (2004) Verwendung von Vitaminen in Lebensmitteln - Toxikologische und ernährungsphysiologische Aspekte,

[http://www.bfr.bund.de/cm/350/verwendung\\_von\\_vitaminen\\_in\\_lebensmitteln.pdf](http://www.bfr.bund.de/cm/350/verwendung_von_vitaminen_in_lebensmitteln.pdf)

(3) Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie (2016): Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen, Monatsschrift für Kinderheilkunde 2016 [Suppl 5]: 164: S433-S457 <https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkraefte/handlungsempfehlungen/erstes-lebensjahr/>