

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>Produktname: Altapharma Schwangerschaftsvitamine & DHA</p> <p>Hersteller: Dirk Rossmann GmbH</p> 	<p>Herstellerpreis***: 3,99 €/2x30 (2 Stück pro Tag)</p> <p>Preise im Internet abgerufen am 20.09.17</p> <p>Preis pro Tagesportion**: 0,13€</p>	<p>Produktbeschreibung: Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen, Mineralstoffen und Omega-3-Fettsäuren für Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere & stillende Mütter</p> <p>Werbung: Altapharma Schwangerschafts- Vitamine & 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>Tagesdosis enthält u.a.: 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>Quelle: https://www.rossmann.de/produkte/altapharma/schwangerschafts-vitamine-dha/4305615467207.html Zuletzt abgerufen am: 19.09.2017</p>	<p>Überdosierte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selen und Zink (1) • Folsäure, mit 600 µg über der Höchst- mengenempfehlung (2) <p>Nicht empfohlen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kupfer, Mangan und Eisen (1) <p>Überflüssig:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Multinährstoffpräparate • Folsäure; weitere Lebensmittel mit Folsäure angereichert (Gefahr der Überdosierung) • DHA, nur bei fischfreier Ernährung notwendig <p>Hinweis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Supplementierung von Eisen nur bei individuell diagnostiziertem Eisen- mangel (1) • Enthält Zusatzstoffe wie Farbstoffe, Trennmittel, Feuchthaltemittel und Gelatine

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

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

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

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>Produktname: Doppelherz System Schwangere + Mütter - DHA +EPA + Folsäure</p> <p>Hersteller: Queisser Pharma GmbH & Co. KG</p> 	<p>UVP***: 19,95 €/2x30 Stück (2 Stück pro Tag)</p> <p>Preise im Internet abgerufen am 20.09.17</p> <p>Preis pro Tagesportion**: 0,67€</p>	<p>Produktbeschreibung: Die moderne Folsäure-Nährstoff-Kombination für Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere und Stillende</p> <p>Werbung: 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>Tagesdosis enthält u.a.: 400 µg Folsäure, 10 mg Eisen, 150 µg Jod, 5 mg Zink und 225 mg DHA sowie zahlreiche weitere Vitamine und Mineralstoffe</p> <p>Quelle: https://www.doppelherz.de/produkte/doppelherz-system-schwangere-muetter/ Zuletzt abgerufen am: 19.09.2017</p>	<p>Überdosierte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zink, mehr als doppelt so hoch wie Höchstmengeempfehlung (1) <p>Nicht empfohlen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eisen (1) <p>Überflüssig:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Multinährstoffpräparate • Folsäure • DHA, nur bei fischfreier Ernährung notwendig <p>Hinweis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Supplementierung von Eisen nur bei individuell diagnostiziertem Eisenmangel (1)

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>Produktname: Elevit® 2 ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel und in der Stillzeit</p> <p>Hersteller: Bayer Vital GmbH</p> 	<p>Preis Online-Apotheke***: 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>Preis pro Tagesportion**: 0,82€ (30) 0,75€ (60)</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>Tagesdosis enthält u.a.: 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>Quelle (ohne Nährstoffangaben): https://www.elevit.de/produkt/elevit-2/ Zuletzt abgerufen am: 19.09.2017</p>	<p>Überdosiert:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selen, überschreitet Empfehlung um das Doppelte • Zink, Überschreitung um mehr als das 4-fache (1) <p>Nicht empfohlen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kupfer und Eisen (1) <p>Überflüssig:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Multinährstoffpräparate • Folsäure • DHA, nur bei fischfreier Ernährung notwendig <p>Hinweis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Supplementierung von Eisen nur bei individuell diagnostiziertem Eisenmangel (1) • Enthält Verdickungs- und Feuchthaltemittel

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

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>Produktname: Folio Phase 2</p> <p>Hersteller: SteriPharm Pharmazeutische Produkte GmbH & Co. KG</p> 	<p>UVP***: 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>Preis pro Tagesportion**: 0,08€</p>	<p>Produktbeschreibung: Folio Phase 2 – Nahrungsergänzungsmittel</p> <p>Werbung: 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>Tagesdosis enthält u.a.: 400 µg Folsäure, 150 µg Jod, 20 µg Vitamin D3 und 9 µg Vitamin B12 bzw.</p> <p>Variante: Folio® jodfrei: Quelle: http://www.folio-familie.de/die-folio-familie/folio-folio-jodfrei/produktinfo-folio-folio.html Zuletzt abgerufen am: 19.09.2017</p>	<p>Nicht empfohlen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vitamin D; nur bei fehlender Eigensynthese/nachgewiesenem Mangel sinnvoll <p>Überflüssig:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Multinährstoffpräparate • Folsäure • Vitamin B12; i.d.R. nur bei Veganerinnen <p>Hinweis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enthält Zusatzstoffe wie Füllstoffe, Überzugsmittel und Trennmittel

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

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>Produktname: Materna DHA</p> <p>Hersteller: Nestlé Deutschland AG</p> 	<p>UVP***: 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>Preis pro Tagesportion**: 1,10€ (2x30) 0,97€ (2x60) 0,87€ (2x90)</p>	<p>Produktbeschreibung: Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und DHA für Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere und Stillende</p> <p>Werbung: 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>Tagesdosis enthält u.a.: 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>Quelle: http://www.nestle-marktplatz.de/view/Produkte/Nestle-MATERNA-DHA-30-Capletten--30-Kapseln-7613034972323#produktinformationen Zuletzt abgerufen am: 19.09.2017</p>	<p>Nicht empfohlen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kupfer, Mangan und Eisen (1) <p>Überflüssig:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Multinährstoffpräparate • Folsäure • DHA, nur bei fischfreier Ernährung notwendig <p>Hinweis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Supplementierung von Eisen nur bei individuell diagnostiziertem Eisenmangel (1) • Enthält Zusatzstoffe wie Farbstoffe, Trennmittel sowie Fischgelatine

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>Produktname: MensSana - Multi für Schwangere + DHA</p> <p>Hersteller: MensSana AG</p> <p><i>Kein Produktbild vorhanden</i></p>	<p>UVP***: 25,45 €/60 Kapseln</p> <p>Preise im Internet abgerufen am 20.09.17</p> <p>Preis pro Tagesportion**: 0,42€</p>	<p>Produktbeschreibung: Multi für Schwangere + DHA - Nahrungsergänzungsmittel - Vitamine, Spurenelemente und Omega-3-Fettsäuren für Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere und Stillende.</p> <p>Werbung: 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>Tagesdosis enthält u.a.: 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>Quelle: http://www.menssana-ag.de/produkt/multi-fur-schwangere-dha/ Zuletzt abgerufen am: 19.09.2017</p>	<p>Überdosiert:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selen und Zink (1;2) • Folsäure, mit 500 µg über der Höchstmengenempfehlung (2) <p>Nicht empfohlen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kupfer, Mangan und Eisen (1) <p>Überflüssig:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Multinährstoffpräparate • Folsäure; weitere Lebensmittel mit Folsäure angereichert (Gefahr der Überdosierung) • DHA, nur bei fischfreier Ernährung notwendig <p>Hinweis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Supplementierung von Eisen nur bei individuell diagnostiziertem Eisenmangel (1) • Enthält Gelatine und Zusatzstoffe wie Farbstoffe

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

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

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>Produktname: Velnatal plus</p> <p>Oder:</p> <p>Velnatal plus Vorteilspack</p> <p>Hersteller: Exeltis Germany GmbH</p> 	<p>UVP***: 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>Preis pro Tagesportion**: 0,90€ (30) 0,57€ (120)</p>	<p>Produktbeschreibung: Nahrungsergänzungsmittel für Frauen mit Kinderwunsch, in der Schwangerschaft und während der Stillzeit.</p> <p>Werbung: 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>Tagesdosis enthält u. a.: 200 mg DHA, 400 µg Folsäure, 150 µg Jod sowie zahlreiche weitere Vitamine und Spurenelemente</p> <p>Quelle: http://www.velnatal.de/rundum-gut-versorgt-mit-velnatal-plus/ Zuletzt abgerufen am: 19.09.2017</p>	<p>Überflüssig:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Multinährstoffpräparate • Folsäure • DHA, nur bei fischfreier Ernährung notwendig

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

(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

(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/>