

SUPLEMENTACJA U KOBIET CIĘŻARNYCH

„(...) zgodnie z zasadami EBM bezsporne jest suplementowanie podczas ciąży kwasem foliowym, jodem i witaminą D3 wobec potwierdzonego dużego ryzyka występowania niedoboru w populacji, pozostałe zaś składniki jak żelazo, DHA, magnez i inne w zależności od stopnia istniejącego niedoboru lub jego specyficznego ryzyka.“ (Rekomendacje PTG w zakresie stosowania witamin i mikroelementów u kobiet planujących ciążę, ciężarnych i karmiących z 2014r.)

	KWAS FOLIOWY	KWASY DHA	ŻELAZO	JOD	WIT D	MAGNEZ
ZALECANA DZIENNA DAWKA	0,4mg	600mg	26-27mg	200mcg	50mcg (2000j.m./IU)	min. 200mg
WYJĄTKI	5mg -mutacja MTHFR C667T -niedokrwistość megaloblastyczna - hiperhomocysteinemia	200mg - przy diecie bogatej w ryby i inne źródła DHA 1000mg - ryzyko przedwczesnego porodu	60-120mg - potwierdzona niedokrwistość z niedoboru żelaza (różnego stopnia)	-	-	-

Lista najpopularniejszych „zestawów witamin” dostępnych na rynku
(tabela uwzględnia dawki poszczególnych substancji w dziennej dawce każdego z preparatów)

	KWAS FOLIOWY (mg)	DHA (mg)	ŻELAZO (mg)	JOD (mcg)	WITAMINA D (mcg)	MAGNEZ (mg)	CENA ZA MIESIAC SUPLEMENTACJI (zł)	ILOŚĆ TABLETEK (KAPSULEK) NA DZIEŃ	INNE SKŁADNIKI
Composita Mama DHA	0,8	600	27	220	50	200	44	3	witaminy z grupy B
Doppelherz activ Mama	0,6	200	15	100	5	90	26	2	witaminy z grupy B, witamina C, witamina E
Doppelherz activ Mama PREMIUM	0,4	600	26	200	50	100	30	2	witaminy z grupy B

Elevit PRONATAL	0,8	-	60	-	12,5	100	43	1	witaminy z grupy B, witamina C, witamina E, wapń
Falvit Mama	0,4 F	-	20	200	5	-	17	1	witaminy z grupy B, witamina C, witamina E, witamina A, ekstrakt z żurawiny
Femibion Natal Classic	0,8	-	28	150	10	70	16	1	witaminy z grupy B, witamina C
Femibion Natal 1 (do 12. tc)	0,8 F w tym 0,2 kw.f.	-	-	150	-	-	26	1	witaminy z grupy B, witamina C, witamina E
Femibion Natal 2 Plus (od 13. tc)	0,6	200	28	150	10	70	43	2	witaminy z grupy B, witamina C, witamina E, cynk
Feminovit+DHA	0,4	200	27	150	10	-	19	1	witaminy z grupy B, witamina C, witamina E, cynk, miedź
Folik Mama 1 (I trymestr)	0,4	300	-	150	-	-	9	2	-
Folik Mama 2/3 (II trymestr)	0,4	300	-	150	20	200	9	2	-
Mama DHA	0,4	600	-	200	25	200	40	2	-
Mama DHA Premium	0,4 F w tym 0,2 kw.f.	800	-	200	50	200	40	2	-
Möller's Mama	0,3	470	30	200	37,5	100	37	2	-
Olimp Vita-Min Plus Mama	0,4	-	14	200	5	50	16	1	witaminy z grupy B, witamina C, witamina E, witamina A, ekstrakt z żurawiny
Omegamed Optima DHA	0,8 F w tym 0,4 kw.f.	250	30	200	50	-	49	2	-
Pharmaton Matruelle	0,6	150	27	200	5	10	33	1	witaminy z grupy B, witamina C, witamina A, selen, chrom
Pregna PLUS	0,4	20	26	200	50	-	32	1	-

Pregna 250DHA	-	250	-	-	-	-	27-54	1-2	-
Prenalen MULTIVIT+DHA	0,4	40	-	150	5	-	29	2	witaminy z grupy B, witamina C, witamina A, witamina E, miedź, selen, cynk
Prenatal Classic (od 13. tc)	0,8 F	-	60	200	50	-	13	1	witaminy z grupy B, selen
Prenatal Duo (od 13. tc)	0,8 F	600	60	200	50	-	50	3	witaminy z grupy B, witamina E, selen
Prenatal DHA (od 13. tc)	-	600	-	-	-	-	42	2	witamina E
Solgar - Witaminy i Minerale Prenatalne	0,4	-	14	75	5	225	50	2	witaminy z grupy B, cynk, wapń
Symvital Mama	0,4	600	27	200	50	200	32	2	-
Trimid 1 (I trymestr)	0,6	200	18	150	50	-	100	2	Witamina B6, witamina K2
Trimid 2 (II trymestr)	0,6	200	20	150	50	75	100	2	witaminy z grupy B, witamina K2, wyciąg z rumianki
Trimid 3 (III trymestr)	0,4	200	30	200	50	150	100	2	witamina K2
Vita-miner PRENATAL	0,4	-	28	150	10	50	12	1	witaminy z grupy B, witamina C, witamina E, cynk, selen, miedź
Vita-miner PRENATAL DHA	0,4	220	28	150	10	50	32	2	witaminy z grupy B, witamina C, witamina E, selen, miedź
Vita-miner PRENATAL L-FOLIANY	0,8 F w tym 0,4 kw.f.	-	5	100	5	-	23	1	witaminy z grupy B, witamina C, witamina E, cynk, chrom

na czerwono zaznaczono wartości niższe niż zalecana dzienna dawka wg PTG

mcg = μg – mikrogramy
F – foliany
kw.f. – kwas foliowy

Wszystkie prawa do pliku zastrzeżone!
Kopiowanie, powielanie i wykorzystywanie pliku bez zgody autora jest zabronione!
Plik został opracowany przez właścicielkę domeny www.dziewczynainformatyka.pl