

orthomol  
natal



**SVE ŠTO TREBAŠ**

Uvijek tu za tebe.  
Od samog početka.

# Orthomol Natal

Orthomol Natal je dodatak prehrani. Sadrži važne mikronutrijente za period prije trudnoće te tokom trudnoće i dojenja. Plus folna kiselina kao doprinos normalnom rastu majčinog tkiva tokom trudnoće, kao i omega-3-masna kiselina DHA i kulture bakterija mliječne kiseline.

Jedan oblik primjene, prašak i kapsule. Ako je potrebno, uz dodatnu tabletu joda. Ne sadrži umjetne zaslađivače.



## Prašak/Kapsule

s okusom naranče



# Sadržaj

05

---

Mikronutrijenti –  
velika radost sa  
malim pomoćnicima

06

---

Prije trudnoće

10

---

Trudnoća

14

---

Dojenje

18

---

Mikronutrijenti za  
majku i dijete

26

---

Dodatne koristi  
za majku i bebu

# Od pokušaja da zatrudniš, do tapkanja malenih stopala – mi smo uz tebe!

Planiraš imati bebu ili je možda već očekuješ?

Period prije trudnoće, trudnoća i dojenje su među zaista posebnim fazama života mnogih žena. Želimo ti pružati pomoć u svakoj od ovih faza.

Ova brošura pruža informacije o važnosti zdrave ishrane prije, tokom i nakon trudnoće i o tome koji mikronutrijenti mogu povećati plodnost, blagostanje trudnica, kao i razvoj djeteta.

Pomoć za dobrobit majke i djeteta u svakom trenutku.

Tvoj Orthomol Natal tim

---

## Mikronutrijenti – Velika radost sa malim pomoćnicima

Vitamini, minerali i elementi u tragovima su mikronutrijenti. Uključeni su u brojnim metaboličkim procesima u tijelu i dovoljne količine moraju biti unesene hranom.

### Sveobuhvatna njega – u sve tri faze

Međutim, važno je ne samo osigurati dovoljnu količinu vitamina i koenzima, već i osigurati razumnu kombinaciju mikronutrijenata koji su prikladni za ovu specifičnu životnu situaciju ili druge okolnosti. U određenim fazama kao što su trudnoća i dojenje, potreba za mikronutrijentima je veća od uobičajene.



## Priprema za dijete

Čim počneš planirati majčinstvo, možeš učiniti puno kako za svoje, tako i zdravlje budućeg djeteta. To uključuje dobro uravnoteženu prehranu – sa svim esencijalnim mikronutrijentima koji se prirodno nalaze u hrani.

Vodeći zdrav i odgovoran način života, poboljšati ćeš svoj fertilitet i rano osigurati da tvoje dijete od prvog dana trudnoće dobije sve važne hranjive tvari – čak i ako još nisi saznala da si trudna. Ako si koristila hormonsku metodu kontracepcije, treba imati na umu da će ti biti potrebna dodatna folna kiselina, na primjer.

U većini slučajeva, test na trudnoću prvi je pokazatelj.

Držimo palčeve!



### **Korisne informacije**

Vitamini i minerali / elementi u tragovima mogu povećati plodnost. Preporučljivo je uzimati idealnu zalihu čak i prije nego što zatrudnite.

# Trudnoća

Dok trudnoća napreduje, radost koju osjeća većina žena raste. Kada prvi put osjetiš kako se beba miče, od sreće ostaješ bez daha. Dovoljna količina mikronutrijenata pruža najbolju osnovu za zdravlje i pomaže da trudnoća napreduje neometano. Također potiče normalan razvoj mozga i tijela djeteta.

Potrebe za energijom povećavaju se za oko 200–300 kalorija dnevno (otprilike +13%) od četvrtog mjeseca trudnoće – to otprilike odgovara samo jednoj porciji svježeg sira s voćem.

**No, daleko je veći porast potreba za mikronutrijentima koji su važni za majku i dijete.**

Žudnja za određenom hranom tokom trudnoće – bilo da se radi o krastavcima ili kolaču od sira – može dovesti do neuravnotežene prehrane koja je sve samo ne bogata mikronutrijentima. Zato, umjesto da jedeš “za dvoje”, biraj hranu koja je bogata vitaminima i mineralima / elementima u tragovima.





### **Korisne informacije**

Adekvatna opskrba mikronutrijentima pomaže osigurati idealnu trudnoću, razvoj djeteta i vlastitu tjelesnu dobrobit.

## Savjeti za prehrambene navike tijekom trudnoće

Zbog hormonalnih promjena, mnoge žene pate od umora, jutarnjih mučnina i promjena raspoloženja, posebno tijekom prvog tromjesečja.

Imajte na umu da tijelo u ovom posebnom periodu radi punom parom, pa se treba pobrinuti da dobije dovoljnu količinu svega što mu je potrebno.





## Preporučljivo

---

Svakodnevno svježe, dobro oprano voće i povrće

---

Redovna konzumacija proizvoda od cjelovitih žitarica

---

Dva puta tjedno masna morska riba (omega-3 masne kiseline)

---

Pobrinite se da su jaja tvrdo kuhana

---

Mliječni proizvodi s niskim udjelom masti uklj. sir od pasteuriziranog mlijeka, npr. jogurt

---

Velike količine nisko-kalorične tekućine kao što je mineralna voda ili nezaslađeni voćni čajevi

---

Hrana koja sadrži željezo, kao meso ili mahunarke nekoliko puta tjedno

---

Visokokvalitetna biljna ulja kao što je maslinovo ili repičino ulje



## Nije preporučljivo

---

Sirovo ili polukuhano meso (tartar biftek, carpaccio ili neko drugo sirovo jelo)

---

Sirovi mesni proizvodi kao što su salama, pršut i namaz od dimljenih kobasica

---

Sirova riba i sirovi plodovi mora (sushi, kamenice, škampi, kavijar, dimljeni losos)

---

Sir od sirovog mlijeka

---

Sirove žitarice (npr. musli od svježeg zrna, sjemenke žitarica)

---

Sirova ili polukuhana jaja, majoneza

---

Masni, slatki ili slani proizvodi

---

Tonik ili napitci od gorkog limuna koji sadrže alkohol, nikotin ili kinin

---

Relativno velike količine kave

# Dojenje

Rođenje i trudnoća često su težak posao za tijelo. Sada je važno što prije vratiti svoju kondiciju kako bi se nosili sa svojom novom svakodnevicom. Nakon rođenja, tvoje tijelo također ima koristi od uravnotežene kombinacije mikronutrijenata kako bi poboljšali psihičko i fizičko stanje.

Dok dojite, potrebni su dodatni mikronutrijenti jer sada je potrebno zadovoljiti ne samo svoje potrebe, već i potrebe svog djeteta. Majčino mlijeko sada je najvažniji izvor hranjivih tvari za bebu i važno je za razvoj.

Na primjer, unos omega-3 masnih kiselina (dokozaheksaenska kiselina, DHA) doprinosi normalnom razvoju mozga i očiju.

Osim toga, vitamini C, B6, B12 i D, kao i folna kiselina, željezo, cink, selen i bakar, doprinose normalnom funkcioniranju imunološkog sustava.



### **Korisne informacije**

Nakon rođenja, mikronutrijenti su važni za regeneraciju. Dijete dobiva važne hranjive tvari putem majčinog mlijeka.



# Savjeti za dojenje

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) preporučuje da žene isključivo doje svoju djecu prvih šest mjeseci. Idealno je kada se bebe doje na zahtjev.

- Upravo sada postižeš nešto nevjerojatno: svaki dan za bebu se proizvede oko 800 ml majčinog mlijeka. Tijelu je za to potrebna energija, stoga je važno da i u ovoj fazi održava uravnoteženu prehranu.
- Pobrini se da unosite dovoljnu količinu tekućine. Konzumiranje tekućine povećava količinu proizvedenog mlijeka. Preporučuje se voda i posebni čajevi za dojilje.
- Dojenje, također može iscrpiti organizam zbog čestog nedostatka sna. Nađite vremena za odmor kad god je to moguće.
- Magnezij doprinosi smanjenju umora i zamora, a vitamini B doprinose normalnom metabolizmu stvaranja energije.
- Biotin i cink doprinose održavanju normalne kože i kose.



# Mikronutrijenti za majku i dijete

Njemačko nutricionističko društvo (DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung) posebno preporučuje veći unos određenih mikronutrijenata za trudnice ili dojilje. Folna kiselina, jod i željezo izdvojeni su kao posebno važni.

## Folna kiselina

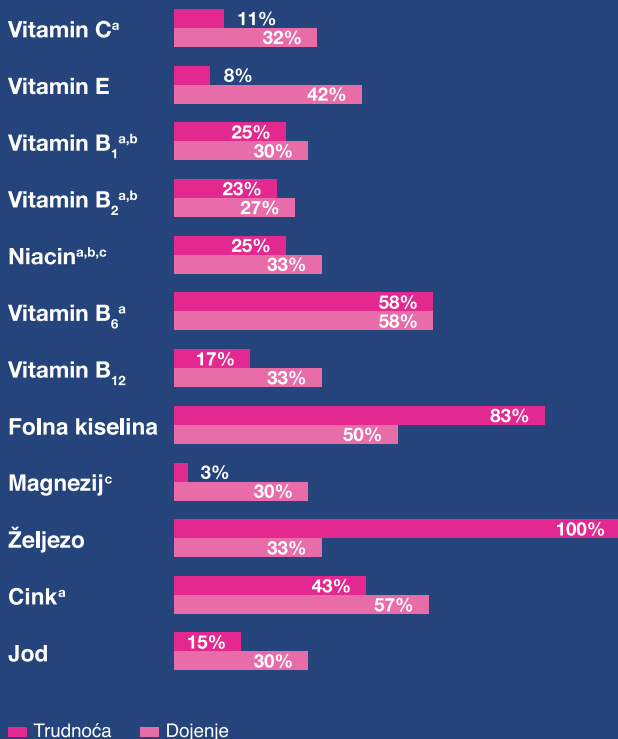
Folna kiselina ima posebnu važnost za nivo mikronutrijenata u pripremi za trudnoću: folna kiselina pripada skupini B vitamina i doprinosi normalnom rastu majčinog tkiva, normalnoj diobi stanica i normalnom stvaranju krvi. Iz oplodene jajne stanice nastaje oko 100 milijardi novih stanica! Važno je da se folna kiselina dobije rano jer se embrionalna neuralna cijev (preliminarni stadij centralnog živčanog sustava iz kojeg se razvijaju kičmena moždina i mozak) zatvara vrlo rano od 23. do 25. dana trudnoće, kada mnoge žene nisu ni svjesne da su trudne. Folna kiselina se nalazi u izvorima kao što su zeleno lisnato povrće i zelena salata.

## Jod

Jod doprinosi normalnoj funkciji štitnjače, a time i kontroli nivoa majčinih hormona. U zdravoj trudnoći pojačani metabolički procesi dovode do veće potrebe za hormonima štitnjače, a time i za jodom.



## Preporučeni dodatni unos prema Njemačkom nutricionističkom društvu (DGE)<sup>1</sup>



a. Za nekoliko mikronutrijenata od 4. mjeseca nadalje.

b. Srednja vrijednost za dodatne potrebe u 2. i 3. trimestru.

c. Zasnovano na referentnim vrijednostima DGE za žene od 25 godina i više.

1. D-A-CH. Referentne vrijednosti za dodatke prehrani. Drugo izdanje, broj 1, 2015, Bonn: Neuer Umschau Buchverlag, 2015



## **Željezo**

Željezo doprinosi normalnom stvaranju crvenih krvnih stanica i proteina hemoglobina, koji prenosi kisik. Važno je za normalno funkcioniranje imunološkog sustava i - zajedno s folnom kiselinom - za normalnu diobu stanica. Meso, naročito iznutrice i riba su najbolji izvori željeza.

## **Magnezij**

Magnezij doprinosi normalnoj funkciji mišića i diobi stanica, a također i održavanju normalnih kostiju. Magnezij doprinosi smanjenju umora i zamora, te normalnom metabolizmu stvaranja energije. Male količine nalaze se u mnogim različitim namirnicama, posebno u proizvodima od cjelovitih žitarica, voću i povrću.

## **Kompleks vitamina B**

Vitamini B potrebni su tijelu za brojne metaboličke procese te tako doprinose nivoima energije, smanjenju umora i zamora, a također i normalnoj imunološkoj funkciji, na primjer.

Nalaze se u raznim namirnicama, npr. u kruhu od cjelovitih žitarica i orašastim plodovima, te u mesu, jajima i mliječnim proizvodima.



## **Vitamin D**

Vitamin D doprinosi razvoju dječjih kostiju i održavanju normalnih kostiju majke. Također doprinosi normalnom funkcioniranju imunološkog sustava majke i djeteta. Iako tijelo može stvarati vitamin D u samoj koži kada je izloženo sunčevoj svjetlosti bez zaštite, u našem dijelu svijeta to je često nedovoljno da nadoknadi samo mali unos vitamina D hranom. Krema za sunčanje također smanjuje količinu vitamina D koji se stvara u koži. Većina žena ne postiže preporučeni unos. Vitamin D se nalazi samo u malom broju namirnica, kao što je ulje jetre bakalara, masna riba i žumanjak.

## **Omega-3 masne kiseline**

Ove višestruko nezasićene masne kiseline moraju se dobiti putem hrane jer ih tijelo ne može proizvesti samo. Omega-3 masne kiseline su centralni sastojak staničnih membrana i važne su za njihovo pravilno funkcioniranje. Na primjer, 60% ljudskog mozga sastoji se od omega-3 masnih kiselina, prije svega DHA (dokozaheksaenska kiselina). Ako majka unese ove nezasićene "moždane masne kiseline", ona osigurava normalan razvoj mozga i očiju svom fetusu i dojenčetu.



### **Kulture bakterija mliječne kiseline**

Kulture bakterija mliječne kiseline – ili probiotici – specifične su žive bakterije koje imaju pozitivan učinak na crijevnu floru i, time, na zdravlje. Pružaju vrijednu podršku i tijekom trudnoće i tijekom dojenja jer crijeva nisu odgovorna samo za probavu hrane i apsorpciju esencijalnih hranjivih tvari, ona također čine najveći dio našeg imunološkog sustava – zajedno sa crijevnom sluznicom i crijevnim bakterijama. Netaknut imunološki sustav tijekom trudnoće i dojenja važan je za majku i dijete.

## Orthomol Natal

Orthomol Natal nudi opsežnu opskrbu svim mikronutrijentima preporučenim od prije trudnoće do dojenja, te stoga pomaže da trudnoća teče glatko, podržava razvoj djeteta, a također pomaže da ostanete zdravi u sve tri faze.



## Važni sastojci

## Nutritivne karakteristike

### Folna kiselina

\* Pozitivan učinak je vidljiv s dodatnim dnevnim unosom 400 µg folne kiseline tokom razdoblja od najmanje mjesec dana prije začeća i do tri mjeseca nakon toga.

povećava nivo folata i stoga može smanjiti rizik defekata neuralne cijevi\*

doprinosi normalnom rastu tkiva majke, normalnoj diobi stanica i stvaranju krvi\*

### Cink

podržava normalnu fertilitnost i reprodukciju

### Jod, selen

doprinosi normalnoj funkciji štitnjače

### Vitamin D

ima ulogu u procesu diobe stanica i doprinosi održavanju normalnih kostiju

### Omega-3 masne kiseline\*\*

\*\* Pozitivan učinak je vidljiv pri dnevnom unosu 200 mg DHA, uz preporučenu dnevnu dozu omega-3 masnih kiselina koja iznosi 250 mg DHA i EPA.

doprinosi razvoju mozga i očiju fetusa i dojenčeta





Autorsko pravo Orthomol. Sva prava, posebno ona koja se odnose na prijevod na strane jezike, su pridržana. Nijedan dio ove brošure ne smije se reproducirati u bilo kojem obliku – fotokopiranjem, mikrofilmom ili bilo kojim drugim postupkom – ili prenijeti/prevesti na jezik koji koriste mašine, posebno mašine za obradu podataka, bez pisanog dopuštenja autora.



# Dodatne pogodnosti za Vas i Vašu bebu

Orthomol Natal kombinira esencijalne mikronutrijente kao što su folna kiselina, kalcij, jod, željezo, cink, magnezij i vitamini B, i:



Omega-3 masne kiseline



Vitamin D<sub>3</sub>



Kulture bakterija mliječne kiseline



UVOZNIK, ZASTUPNIK I DISTRIBUTER:

Pharma Maac d.o.o.

Ulica grada Vukovara 269 D

10000 Zagreb, Hrvatska

Telefon: +385 (0) 1 557 1117

office@pharmamaac.hr

www.pharmamaac.hr

Kontaktirajte nas  
za više informacija.



FB: Orthomol Hrvatska

IG: orthomol\_hr



Orthomol

pharmazeutische

Vertriebs GmbH

Herzogstr. 30

40764 Langenfeld, Germany

Tel. +49 2173 9059-0

international-sales@orthomol.com

www.orthomol.com