

orthomol
natal



SVE ŠTO TREBAŠ

**Uvek tu za tebe.
Od samog početka.**

Orthomol Natal

Orthomol Natal je dodatak ishrani. Sadrži važne mikronutrijente za period pre 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 mlečne kiseline.

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



Prašak/Kapsule

s okusom pomorance



Sadržaj

05

Mikronutrijenti –
velika radost sa
malim pomoćnicima

06

Pre trudnoće

10

Trudnoća

14

Dojenje

18

Mikronutrijenti za
majku i dete

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

Ova brošura pružiti će informacije o važnosti zdrave ishrane pre, tokom i nakon trudnoće, kao i o tome koji mikronutrijenti mogu povećati plodnost, blagostanje trudnica i razvoj deteta.

Pomoć za dobrobit majke i deteta u svakom trenutku.

Mikronutrijenti – Velika radost sa malim pomoćnicima

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

Sveobuhvatna nega – 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 dete

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

Vodeći zdrav i odgovoran način života lako ćeš poboljšati svoj fertilitet i rano osigurati da tvoje dete, od prvog dana trudnoće, dobije sve važne hranjive materije – 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, npr.

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 pre nego što zatrudnite.

Trudnoća

Dok trudnoća napreduje, radost koju oseća većina žena raste. Kada prvi put osetiš kako se beba pomera, od sreće ostaješ bez daha. Dovoljna količina mikronutrijenata pruža najbolju osnovu za zdravlje i pomaže da trudnoća napreduje neometano. Takođe, podstiče normalan razvoj uma i tela deteta.

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

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

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



Korisne informacije

Adekvatno unošenje mikronutrijenata doprinosi osiguranju idealne trudnoće, razvoju Vašeg deteta i sopstvenoj telesnoj dobrobiti.

Savjeti za prehrambene navike tokom trudnoće

Zbog hormonalnih promena, mnoge žene pate od umora, jutarnjih mučnina i promena raspoloženja, posebno tokom prvog tromesečja.

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





Preporučljivo

Svakodnevno sveže, dobro oprano voće i povrće

Redovna konzumacija proizvoda od celih žitarica

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

Pobrinite se da su jaja tvrdo kuvana

Mlečni proizvodi s niskim udelom masti uklj. sir od pasteriziranog mleka, npr. jogurt

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

Hrana koja sadrži gvožđe, kao meso ili mahunarke nekoliko puta nedeljno

Visokokvalitetna biljna ulja kao što je maslinovo ili repičino ulje



Nije preporučljivo

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

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

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

Sir od sirovog mleka

Sirove žitarice (npr. musli od svežeg zrna, semenke žitarica)

Sirova ili polukuvana jaja, majoneza

Masni, slatki ili slani proizvodi

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

Relativno velike količine kafe

Dojenje

Rođenje i trudnoća često su težak posao za telo. Sada je važno što prije vratiti svoju kondiciju kako bi se nosili sa svojom novom svakodnevicom. Nakon rođenja, tvoje telo takođe 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 deteta. Majčino mleko sada je najvažniji izvor hranjivih materija 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, gvožđe, cink, selen i bakar, doprinose normalnom funkcioniranju imunološkog sistema.



Korisne informacije

Nakon rođenja, mikronutrijenti su važni za regeneraciju. Dete dobija važne hranljive materije putem majčinog mleka.



Saveti za dojenje

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) preporučuje da žene isključivo doje svoju decu prvih šest meseci. Idealno je kada se bebe doje na zahtev.

- Upravo sada postižeš nešto neverojatno: svaki dan za bebu se proizvede oko 800 ml majčinog mleka. Telu je za to potrebna energija, stoga je važno da se u ovoj fazi održava uravnotežena ishrana.
- Pobrini se da uneseš dovoljnu količinu tečnosti. Unošenje dovoljne količine tečnosti povećava količinu proizvedenog mleka. Preporučuje se voda kao i posebni čajevi za dojilje.
- Dojenje, takođe može iscrpiti organizam zbog čestog nedostatka sna. Nađite vremena za odmor kad god je to moguće.
- Magnezijum 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 dete

Njemačko nutricionističko društvo (DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung) posebno preporučuje veći unos određenih mikronutrijenata za žene koje su trudne ili doje. Folna kiselina, jod i gvožđe izdvojeni su kao posebno važni.

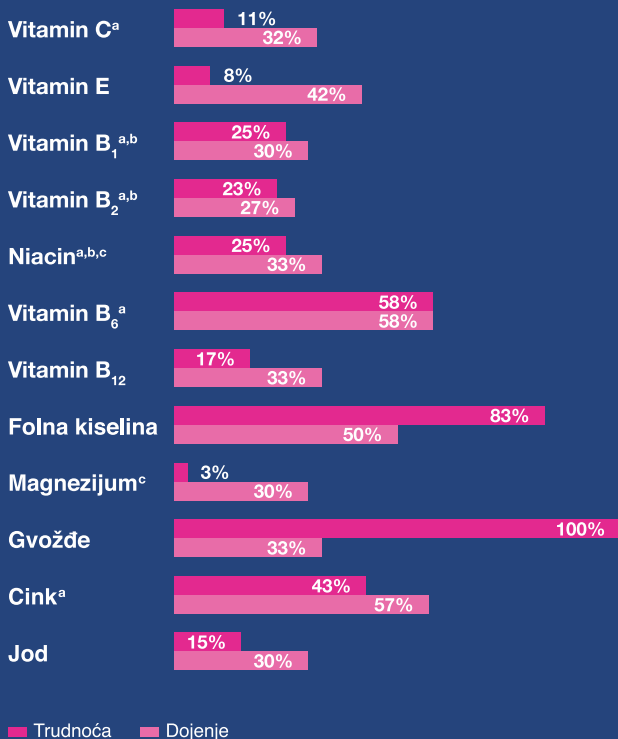
Folna kiselina

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 deobi ćelija i normalnom stvaranju krvi. Iz oplodene jajne ćelije nastaje oko 100 milijardi novih ćelija! Važno je da se folna kiselina dobije rano jer se embrionalna neuralna cev (preliminarni stadijum centralnog nervnog sistema iz kojeg se razvijaju kičmena moždina i mozak) zatvara vrlo rano od 23. do 25. dana trudnoće, kada mnoge žene nisu ni svesne da su trudne. Folna kiselina se nalazi u izvorima kao što su zeleno lisnato povrće i zelena salata.

Jod

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

Preporučeni dodatni unos prema Nemačkom nutricionističkom društvu (DGE)¹



a. Za nekoliko mikronutrijenata od 4. meseca nadalje.

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

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

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



Gvožđe

Gvožđe doprinosi normalnom stvaranju crvenih krvnih ćelija i proteina hemoglobina, koji prenosi kiseonik. Važno je za normalno funkcionisanje imunološkog sistema i - zajedno s folnom kiselinom - za normalnu deobu ćelija. Meso, naročito iznutrice i riba su najbolji izvori gvožđa.

Magnezijum

Magnezijum doprinosi normalnoj funkciji mišića i deobi ćelija, a takođe i održavanju normalnih kostiju. Magnezijum doprinosi smanjenju umora i zamora, te normalnom metabolizmu stvaranja energije. Male količine nalaze se u mnogim različitim namirnicama, posebno u proizvodima od celih žitarica, voću i povrću.

Kompleks vitamina B

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

Nalaze se u raznim namirnicama, npr. u hlebu od celih žitarica i orašastim plodovima, te u mesu, jajima i mlečnim proizvodima.



Vitamin D

Vitamin D doprinosi razvoju dečijih kostiju i održavanju normalnih kostiju majke. Takođe doprinosi normalnom funkcioniranju imunološkog sistema majke i deteta. Iako telo može stvarati vitamin D u samoj koži kada je izloženo sunčevoj svetlosti bez zaštite, u našem delu sveta to je često nedovoljno da nadoknadi samo mali unos vitamina D hranom. Krema za sunčanje takođe 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 žumance.

Omega-3 masne kiseline

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



Kulture bakterija mliječne kiseline

Kulture bakterija mlečne kiseline – ili probiotici – specifične su žive bakterije koje imaju pozitivan učinak na crevnu floru i, time, na zdravlje. Pružaju vrednu podršku i tokom trudnoće i tokom dojenja jer creva nisu odgovorna samo za varenje hrane i apsorpciju esencijalnih hranjivih materija, ona takođe čine najveći deo našeg imunološkog sistema – zajedno sa crevnom sluznicom i crevnim bakterijama. Netaknut imunološki sistem tokom trudnoće i dojenja važan je za majku i dete.

Orthomol Natal

Orthomol Natal nudi sveobuhvatno snabdevanje svim mikronutrijentima preporučenim od pre trudnoće do dojenja, te stoga pomaže da trudnoća teče glatko, podržava razvoj deteta, a takođe pomaže da ostanete zdravi u sve tri faze.



Važni sastojci

Nutritivne karakteristike

Folna kiselina

* Pozitivan učinak je vidljiv s dodatnim dnevnim unosom 400 μ g folne kiseline tokom razdoblja od najmanje mesec dana pre začeća i do tri meseca nakon toga.

povećava nivo folata i stoga može smanjiti rizik defekata neuralne cevi*

doprinosi normalnom rastu tkiva majke, normalnoj deobi ćelija i stvaranju krvi*

Cink

podržava normalnu fertilitnost i reprodukciju

Jod, selen

doprinosi normalnoj funkciji štitne žlezde

Vitamin D

ima ulogu u procesu deobe ćelija 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 odojčeta



Autorsko pravo Orthomol. Sva prava, posebno ona koja se odnose na prevod na strane jezike, su pridržana. Nijedan deo ove brošure ne sme se reprodukovati u bilo kom obliku – fotokopiranjem, mikrofilmom ili bilo kojim drugim postupkom – ili preneti/prevesti na jezik koji koriste mašine, posebno mašine za obradu podataka, bez pisanog dopuštenja autora.

Dodatne pogodnosti za Vas i Vašu bebu

Orthomol Natal kombinuje esencijalne mikronutrijente kao što su folna kiselina, kalcijum, jod, željezo, cink, magnezijum i vitamini B, i:



Omega-3 masne kiseline



Vitamin D₃



Kulture bakterija mlečne kiseline



UVOZNIK, ZASTUPNIK I DISTRIBUTER:

Pharma Maac d.o.o.

Makenzijeva 67,

11000 Vračar, Beograd,

Srbija

Telefon: +381 (0)11 41 41 997

office@pharmamaac.rs

www.pharmamaac.rs

Kontaktirajte nas
za više informacija.



Orthomol

pharmazeutische

Vertriebs GmbH

Herzogstr. 30

40764 Langenfeld, Germany

Tel. +49 2173 9059-0

international-sales@orthomol.com

www.orthomol.com