



verbraucherzentrale
Baden-Württemberg

**MEHR DRIN ALS NÖTIG – NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
RUND UM DIE SCHWANGERSCHAFT**

WICHTIGE INFORMATIONEN ZUR PRODUKTÜBERSICHT

In den Tabellen haben wir die Inhaltsstoffe und ihre Dosierung (Stand Januar 2022) mit den **Empfehlungen des Netzwerks Gesund ins Leben**, des **Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR)** und der **Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)** verglichen.

Empfehlungen des Netzwerks Gesund ins Leben zur Nahrungsergänzung	
WICHTIG	<ul style="list-style-type: none">• Folsäure: mindestens 4 Wochen vor der Schwangerschaft (Befruchtung der Eizelle) bis zum Ende der 12. Schwangerschaftswoche täglich 400 Mikrogramm (µg) Folsäure oder täglich 800 Mikrogramm (µg) Folsäure, wenn die Einnahme später als 4 Wochen vor der Schwangerschaft begonnen wurde.• Jod: in der Schwangerschaft täglich 100 (bis 150) Mikrogramm (µg) Jod, in der Stillzeit 100 Mikrogramm (µg) Jod (bei Schilddrüsenerkrankungen mit Arzt/Ärztin abklären).
FÜR BESTIMMTE PERSONEN	<ul style="list-style-type: none">• Vitamin D: in der Schwangerschaft täglich 20 Mikrogramm (µg) Vitamin D bei fehlender Eigensynthese (wenig Aufenthalt in der Sonne, dunkler Hauttyp).• Docosahexaensäure (DHA): in der Schwangerschaft und Stillzeit täglich 200 Milligramm (mg) DHA, wenn nicht regelmäßig (einmal pro Woche) fettreicher Meeresfisch verzehrt wird.
NUR BEI BEDARF	<ul style="list-style-type: none">• Eisen: nur bei ärztlich diagnostizierter Unterversorgung.
KEINE EMPFEHLUNG	<ul style="list-style-type: none">• weitere Vitamine und Mineralstoffe: ausdrücklich keine Empfehlung, sie zusätzlich als Tabletten einzunehmen, besser auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung achten (viel Obst und Gemüse, öfter Vollkorn, täglich Milchprodukte).• Männer mit Kinderwunsch: aktuell keine Empfehlungen, bestimmte Nährstoffe zu ergänzen.

Vorgeschlagene Höchstmengen des BfR für Nahrungsergänzungsmittel

- In Deutschland gibt es bisher keine gesetzlich vorgeschriebenen Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln.
- Zum Schutz vor Gesundheitsrisiken durch übermäßige Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen aus Nahrungsergänzungsmitteln hat das BfR Vorschläge zu Höchstmengen erarbeitet und veröffentlicht. Hersteller können sich freiwillig an diesen vorgeschlagenen Höchstmengen orientieren.
- Die Tabellen zeigen, welche Produkte die vorgeschlagenen Höchstmengen des BfR überschreiten und in welchem Ausmaß.

Angemessene Tageszufuhr (D-A-CH-Referenzwerte)

- Die D-A-CH-Referenzwerte geben an, wie viel von einem Nährstoff am Tag mit der Nahrung zugeführt werden soll, um alle wichtigen Funktionen im Körper sicherzustellen.
- Veröffentlicht hat sie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gemeinsam mit der Österreichischen und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung.
- Es gibt unterschiedliche Referenzwerte je nach Alter und Geschlecht und eigene Referenzwerte für Schwangere und Stillende.
- Die Tabellen zeigen, welche Produkte mehr als die empfohlene Tageszufuhr von bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen liefern.

Nahrungsergänzungsmittel rund um die Schwangerschaft

- Hier gibt es zwei Tabellen: eine für die Produkte mit 400 Mikrogramm (µg) bis 600 Mikrogramm (µg) Folsäure, die andere für Produkte mit 800 Mikrogramm (µg) Folsäure.
- Produkte, die die Empfehlungen der Fachgesellschaften am besten erfüllen, stehen oben (und sind übrigens auch die mit den günstigeren Preisen).
- Je mehr zusätzliche Nährstoffe und je höher der Eisengehalt in einem Produkt, desto weiter unten steht es in der Tabelle.

Produkte für Stillende und für Männer mit Kinderwunsch

- Hier sind die Produkte jeweils in alphabetischer Reihenfolge aufgelistet.
- Aus unserer Sicht gehen diese Produkte alle am tatsächlichen Bedarf vorbei.

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL RUND UM DIE SCHWANGERSCHAFT MIT 400 - 600 MIKROGRAMM FOLSÄURE

Produktname Hersteller	Folsäure (400 µg)	Jod (100-150 µg)	Vitamin D (20 µg)	DHA (200 mg)	Eisen (-)	weitere Vitamine (-)	weitere Mineralstoffe (-)	Gehalt über vorgeschlagener Höchstmenge des BfR	Gehalt über angemessener Tageszufuhr (D-A-CH-Referenzwert)	Preis/ Tag	Anmerkungen
Sanct Bernhard Folsäure-Jodid-Tabletten Kräuterhaus Sanct Bernhard KG	■	⚠ + 33 %								0,03 €	<ul style="list-style-type: none"> • günstigstes Produkt im Marktcheck • einziges Produkt nur mit Folsäure und Jod • mehr Jod als empfohlen
Avitale Folsäure 400 plus Avitale GmbH	■	■				Vitamin B12			Vitamin B12 + 122 %	0,07 €	<ul style="list-style-type: none"> • enthält außer Folsäure und Jod nur Vitamin B12
RedCare Folsäure + B12 Shop-Apotheke B.V.	■	■	■			Vitamin B12			Vitamin B12 + 100 %	0,08 €	<ul style="list-style-type: none"> • enthält außer Folsäure und Jod nur Vitamin B12 und Vitamin D
Folio SteriPharm GmbH & Co. KG	■	■	■			Vitamin B12			Vitamin B12 + 100 %	0,09 €	<ul style="list-style-type: none"> • enthält außer Folsäure und Jod nur Vitamin B12 und Vitamin D • auch ohne Jod erhältlich
Sanct Bernhard Prenatal 2 Kräuterhaus Sanct Bernhard KG	■	■	⚠ - 50 %			Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin Vitamin C	Calcium Zink			0,27 €	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamin D bei Bedarf nicht ausreichend
Sanct Bernhard Prenatal 1 Kräuterhaus Sanct Bernhard KG	⚠ + 37,5 %	■	⚠ - 75 %			Vitamin B12 Vitamin C	Calcium Zink			0,14 €	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamin D bei Bedarf nicht ausreichend
Denk prenatal + DHA Denk Pharma GmbH & Co. KG	■	■		■		Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure, Biotin Vitamin C, E			Vitamin B2 + 14 % Vitamin B6 + 6 % Biotin + 50 %	0,43 €	<ul style="list-style-type: none"> • außer Jod keine weiteren Mineralstoffe
Caneafem 2 Extrafolate-S DHA mit Jod Pharma Peter GmbH	■	■	■	■		Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure, Biotin Vitamin C, E			Vitamin B6 + 6 % Biotin + 50 % Vitamin E + 92 %	0,67 €	<ul style="list-style-type: none"> • außer Jod keine weiteren Mineralstoffe • auch ohne Jod erhältlich
Femmoal plus MOAB Pharma UG	■	■	⚠ - 50 %	■		Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure, Biotin Vitamin C, E	Calcium		Vitamin B2 + 14 % Vitamin B6 + 6 % Biotin + 50 % Vitamin E + 15 %	0,78 €	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamin D bei Bedarf nicht ausreichend
adfetal adpharm GmbH	■	■	■	■		Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure, Biotin Vitamin C, E	Selen Zink	Selen + 22 %	Vitamin B2 + 7 % Vitamin B6 + 6 % Biotin + 50 % Vitamin B12 + 22 %	0,83 €	
Velnatal plus Exeltis Germany GmbH	⚠ + 50 %	■	⚠ - 50 %	■		Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure, Biotin Vitamin E	Selen Zink		Vitamin B2 + 14 % Vitamin B6 + 6 % Biotin + 50 %	0,70 €	

Produktname Hersteller	Folsäure (400 µg)	Jod (100-150 µg)	Vitamin D (20 µg)	DHA (200 mg)	Eisen (-)	weitere Vitamine (-)	weitere Mineralstoffe (-)	Gehalt über vorgeschlagener Höchstmenge des BfR	Gehalt über angemessener Tageszufuhr (D-A-CH-Referenzwert)	Preis/ Tag	Anmerkungen
MensSana Multi für Schwangere + DHA MensSana AG	■	■	■	■		Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure, Biotin Beta-Carotin, Vitamin C, E, K	Chrom Selen Zink		Biotin + 50 % Vitamin K + 17 %	0,90 €	
Mivolis Mama Folsäure + DHA dm-drogeriemarkt GmbH	⬆️ + 50 %	■	⬇️ - 50 %	■	■	Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure, Biotin Vitamin C, E	Magnesium Selen Zink		Vitamin B2 + 14 % Vitamin B6 + 6 % Biotin + 50 %	0,13 €	
Eucell natal Dr. Gehring Vitalstoffe GmbH & Co. KG	■	■		⬆️ + 50 %	■	Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure, Biotin Beta-Carotin, Vitamin C, E, K	Calcium Chrom Magnesium Molybdän Selen Zink	Vitamin B6 + 29 %	Vitamin B1 + 208 % Vitamin B2 + 200 % Pantothensäure + 100 % Vitamin B6 + 150 % Biotin + 350 %	1,47 €	
Orthomol Natal Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH	⬆️ + 25 %	■	■	⬆️ + 50 %	■	Vitamin B1, B2, B6, B1, Niacin, Pantothensäure, Biotin Beta-Carotin, Vitamin C, E, K	Calcium Chrom Magnesium Molybdän Selen Zink	Niacin + 125 % Vitamin B6 + 43 % Vitamin E + 20 %	Vitamin B1 + 131 % Vitamin B2 + 150 % Niacin + 125 % Pantothensäure + 200 % Vitamin B6 + 178 % Biotin + 275 % Vitamin B12 + 100 % Vitamin E + 177 %	1,92 €	<ul style="list-style-type: none"> • teuerstes Produkt im Marktcheck • Jodtablette kann bei Bedarf weggelassen werden (Darreichung Tablette/Kapseln) • enthält sonstige Stoffe: Lutein, Zeaxanthin, Milchsäurebakterienkulturen (0,5%) (Lactococcus lactis, Lactobacillus casei, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium bifidum)
Sana Expert natalis SanaExpert GmbH	■	■		⬆️ + 250 %	■	Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure, Biotin Vitamin A, C, E	Chrom Magnesium Selen Zink	Vitamin A + 300 % Niacin + 125 % Vitamin B6 + 14 % Selen + 11 % Zink + 15 %	Vitamin B1 + 115 % Vitamin B2 + 129 % Niacin + 125 % Pantothensäure + 100 % Vitamin B6 + 122 % Biotin + 150 % Vitamin E + 54 %	1,33 €	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamin A extrem hoch dosiert
Doppelherz system Schwangere + Mütter Queisser Pharma GmbH & Co. KG	■	■	⬇️ - 50 %	⬆️ + 12,5 %	■	Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure, Biotin Beta-Carotin, Vitamin C, E	Calcium Magnesium Zink		Vitamin B2 + 14 % Vitamin B6 + 6 % Biotin + 50 %	0,67 €	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamin D bei Bedarf nicht ausreichend
elevit 2 Schwangerschaft Bayer Vital GmbH	■	■	⬇️ - 75 %	■	■	Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure, Biotin Beta-Carotin, Vitamin C, E	Kupfer Magnesium Selen Zink	Beta-Carotin + 32 % Niacin + 12,5 % Selen + 33 % Zink + 54 %	Vitamin B1 + 8 % Niacin + 12,5 % Vitamin B6 + 6 %	0,96 €	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamin D bei Bedarf nicht ausreichend
Femibion 2 Schwangerschaft P&G Health Germany GmbH	■	■	■	■	■	Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure, Biotin Vitamin C, E	Magnesium Selen Zink	Zink + 23 %	Vitamin B1 + 8 % Vitamin B6 + 6 % Vitamin E + 22 %	1,32 €	<ul style="list-style-type: none"> • auch ohne Jod erhältlich • enthält sonstige Stoffe: Lutein

Produktname Hersteller	Folsäure (400 µg)	Jod (100-150 µg)	Vitamin D (20 µg)	DHA (200 mg)	Eisen (-)	weitere Vitamine (-)	weitere Mineralstoffe (-)	Gehalt über vorgeschlagener Höchstmenge des BfR	Gehalt über angemessener Tageszufuhr (D-A-CH-Referenzwert)	Preis/ Tag	Anmerkungen
pure encapsulations Schwangerschaftsformel pro medico HandelsGmbH	 + 50 %		 - 50 %		 + 133 %	Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure, Biotin Beta-Carotin, Vitamin C, E	Magnesium Selen Zink	Selen + 22 % Zink + 54 %	Vitamin B1 + 69 % Vitamin B2 + 100 % Vitamin B6 + 56 % Biotin + 275 % Vitamin B12 + 11 %	0,61 €	<ul style="list-style-type: none"> Vitamin D bei Bedarf nicht ausreichend enthält sonstige Stoffe: L-Leucin, L-Isoleucin, L-Valin
altapharma Schwangerschafts-Vitamine + DHA Dirk Rossmann GmbH	 + 50 %	 + 33 %	 - 75 %	 + 12,5 %	 + 150 %	Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure, Biotin Beta-Carotin, Vitamin C, E	Kupfer Mangan Selen Zink		Vitamin B2 + 7 % Vitamin B6 + 6 % Biotin + 50 % Vitamin E + 23 %	0,13 €	<ul style="list-style-type: none"> Vitamin D bei Bedarf nicht ausreichend
Doppelherz Mama plus Queisser Pharma GmbH & Co. KG	 + 50 %		 - 75 %		 + 150 %	Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure, Biotin Beta-Carotin, Vitamin C, E	Calcium Magnesium Zink	Zink + 54 %	Vitamin B2 + 7 % Vitamin B6 + 6 % Biotin + 50 %	0,30 €	<ul style="list-style-type: none"> Vitamin D bei Bedarf nicht ausreichend
Gyn Pregnant Maxi Vita Natura B. V.		 + 33 %	 - 75 %	 - 85 %	 + 150 %	Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure, Biotin Beta-Carotin, Vitamin C, E	Calcium Kupfer Mangan Selen Zink	Mangan + 100 % Zink + 8 %	Biotin + 150 %	0,50 €	<ul style="list-style-type: none"> Vitamin D und DHA bei Bedarf nicht ausreichend im Januar 2022 nicht mehr im Onlineshop
tetesept Femi Baby tetesept pharma GmbH	 + 50 %			 + 25 %	 + 150 %	Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure, Biotin Vitamin C, E	Calcium Magnesium		Vitamin B2 + 14 % Vitamin B6 + 6 % Biotin + 50 %	0,30 €	
Abtei Vita Mama Omega Pharma GmbH			 - 50 %		 + 168 %	Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure, Biotin Beta-Carotin, Vitamin C, E	Calcium Chrom Kupfer Magnesium Mangan Molybdän Selen Zink	Mangan + 100 % Selen + 22 % Zink + 54 %	Biotin + 25 %	0,12 €	<ul style="list-style-type: none"> Vitamin D bei Bedarf nicht ausreichend
Femix omega Pharma K Medical GmbH					 + 183 %	Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure, Biotin Beta-Carotin, Vitamin C, E	Calcium Kupfer Magnesium Selen Zink	Selen + 44 % Zink + 131 %	Vitamin B1 + 8 % Selen + 8 % Zink + 50 %	1,03 €	
amitamin fertil F Phase 2 Active Bio Life Science GmbH	 + 50 %	 + 33 %			 + 300 %	Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure, Biotin Beta-Carotin, Vitamin C, E	Calcium Chrom Kupfer Magnesium Molybdän Selen Zink	Niacin + 150 % Vitamin B6 + 43 % Vitamin E + 50 % Mangan + 300 % Selen + 33 % Zink + 54 %	Vitamin B1 + 131 % Vitamin B2 + 150 % Niacin + 150 % Pantothensäure + 200 % Vitamin B6 + 178 % Biotin + 275 % Vitamin B12 + 122 % Vitamin E + 246 %	1,00 €	<ul style="list-style-type: none"> enthält dreimal mehr Eisen als BfR-Höchstmenge Produkt mit den meisten überflüssigen und überdosierten Nährstoffen enthält sonstige Stoffe: Tagetesextrakt mit Lutein, L-Carnitin, Citrus-Bioflavonoide

Produktname Hersteller	Folsäure (400 µg)	Jod (100-150 µg)	Vitamin D (20 µg)	DHA (200 mg)	Eisen (-)	weitere Vitamine (-)	weitere Mineralstoffe (-)	Gehalt über vorgeschlagener Höchstmenge des BfR	Gehalt über angemessener Tageszufuhr (D-A-CH-Referenzwert)	Preis/ Tag	Anmerkungen
Babyforte Folsäure Plus (Tagesdosis ab 13. Woche) BabyFORTE Medical UG	■	🔴 - 25 %	🔴 - 84 %			Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure, Biotin Vitamin C, E	Chrom Magnesium Selen Zink		Vitamin B6 + 22 % Biotin + 88 %	0,28 €	<ul style="list-style-type: none"> Vitamin D bei Bedarf nicht ausreichend enthält sonstige Stoffe: Bambussprossenextrakt (Bambusa arundinacea)
Babyforte Folsäure+ Omega 3 BabyFORTE Medical UG	■	🔴 - 25 %	🔴 - 84 %	🟡 + 25 %		Vitamin B1, B2, B6, B12 Niacin, Pantothensäure, Biotin Vitamin C, E	Chrom Magnesium Selen Zink		Vitamin B6 + 22 % Biotin + 88 % Vitamin E + 2 %	0,67 €	<ul style="list-style-type: none"> Jodgehalt zu niedrig Vitamin D bei Bedarf nicht ausreichend auch ohne Jod erhältlich enthält sonstige Stoffe: Bambussprossenextrakt (Bambusa arundinacea)
Clavella premium Exeltis Germany GmbH	■	fehlt								1,43 €	<ul style="list-style-type: none"> kein Jod enthalten, obwohl beworben: "Bei Kinderwunsch und Schwangerschaft" enthält sonstige Stoffe: Myo-Inositol, alpha-Lactalbumin
Inofolic premium Marcklyli Pharma GmbH	■	fehlt								1,43 €	<ul style="list-style-type: none"> kein Jod enthalten, obwohl online beworben: "Bei Kinderwunsch & fürs Wohl- befinden während der Schwangerschaft" enthält sonstige Stoffe: Myo-Inositol, alpha-Lactalbumin
Promotil woman Pharma K Medical GmbH	■	entfällt	🔴 - 50 %			Vitamin B12 Beta-Carotin, Vitamin C, E			Vitamin B12 + 122 %	1,83 €	<ul style="list-style-type: none"> kein Jod enthalten, beworben nur für Kinderwunsch enthält Süßstoffe Vitamin D bei Bedarf nicht ausreichend enthält sonstige Stoffe: Myo-Inositol, L-Arginin, alpha-Lactalbumin, Traubenkernextrakt, Paraaminobenzo- säure, Ginseng-Extrakt, Damiana-Extrakt

- Gehalt entspricht Empfehlung
- Gehalt entspricht Empfehlung für bestimmte Personen
- enthalten gegen Empfehlung, Gehalt nicht über vorgeschlagener Höchstmenge des BfR
- 🔴 + X % Gehalt liegt X Prozent über Empfehlung
- 🟡 + X % Gehalt liegt X Prozent über Empfehlung für bestimmte Personen
- 🔴 + X % enthalten gegen Empfehlung, Gehalt liegt X Prozent über vorgeschlagener Höchstmenge des BfR
- 🔴 - X % Gehalt liegt X Prozent unter Empfehlung
- 🔴 - X % Gehalt liegt X Prozent unter Empfehlung für bestimmte Personen

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL RUND UM DIE SCHWANGERSCHAFT MIT 800 MIKROGRAMM FOLSÄURE

Produktname Hersteller	Folsäure (800 µg)	Jod (100-150 µg)	Vitamin D (20 µg)	DHA (200 mg)	Eisen (-)	weitere Vitamine (-)	weitere Mineralstoffe (-)	Gehalt über vorgeschlagener Höchstmenge des BfR	Gehalt über angemessener Tageszufuhr (D-A-CH-Referenzwert)	Preis/ Tag	Anmerkungen
Avitale Folsäure 800 Plus Avitale GmbH	■	■				Vitamin B12			Vitamin B12 + 122 %	0,07 €	• günstigstes Produkt mit 800 µg Folsäure im Marktcheck
Femix alpha Pharma K Medical GmbH	■	■	■			Vitamin B12			Vitamin B12 + 122 %	0,63 €	
Folio forte SteriPharm GmbH & Co. KG	■	■	■			Vitamin B12			Vitamin B12 + 100 %	0,09 €	• auch ohne Jod erhältlich
RedCare Folsäure Forte + B12 Shop-Apotheke B.V.	■	■	■			Vitamin B12			Vitamin B12 + 100 %	0,08 €	
Femibion 0 Babyplanung P&G Health Germany GmbH	■	■	■			Vitamin B2, B6, B12 Vitamin E				0,54 €	
Denk prenatal Denk Pharma GmbH & Co. KG	■	■				Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure, Biotin Vitamin C, E			Vitamin B2 + 14 % Vitamin B6 + 6 % Biotin + 50 %	0,33 €	
Caneafem 1 Extrafolate-S mit Jod Pharma Peter GmbH	■	■	■			Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure, Biotin Vitamin C, E			Vitamin B2 + 14 % Vitamin B6 + 6 % Biotin + 50 %	0,47 €	• auch ohne Jod erhältlich
Babyforte Kinderwunsch BabyFORTE Medical UG	■	■	■			Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure, Biotin Vitamin C, E	Chrom Selen Zink	Vitamin B6 + 23 % Selen + 33 % Zink + 54 %	Vitamin B6 + 139 % Biotin + 88 % Vitamin B12 + 122 %	0,67 €	• auch ohne Jod erhältlich • enthält sonstige Stoffe: Coenzym Q10, Myo-Inositol, Macapulver
Babyforte FolsäurePlus BabyFORTE Medical UG	■	■	⬇ - 67 %			Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure, Biotin Vitamin C, E	Chrom Magnesium Selen Zink	Vitamin B6 + 26 % Selen + 47 % Zink + 60 %	Vitamin B2 + 100 % Pantothensäure + 100 % Vitamin B6 + 144 % Biotin + 275 % Vitamin B12 + 47 % Vitamin E + 103 % Selen + 10 % Zink + 4 %	0,67 €	• Vitamin D bei Bedarf nicht ausreichend • auch ohne Jod erhältlich
Femibion 1 Kinderwunsch und Frühschwangerschaft P&G Health Germany GmbH	■	■	■		■ + 67 %	Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure, Biotin Vitamin E			Vitamin B1 + 8 % Vitamin B6 + 6 %	0,95 €	• auch ohne Jod erhältlich
elevit 1 Kinderwunsch und Schwangerschaft Bayer Vital GmbH	■	■	⬇ - 75 %		■ + 133 %	Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure, Biotin Vitamin A, C, E	Calcium Kupfer Magnesium Mangan Selen Zink	Vitamin A + 285 % Niacin + 12,5 % Mangan + 300 % Selen + 33 % Zink + 69 %	Vitamin B1 + 8 % Niacin + 12,5 % Vitamin B6 + 6 % Zink + 10 %	0,96 €	• Vitamin A extrem hoch dosiert • teuerstes Produkt mit 800 µg Folsäure im Marktcheck

Produktname Hersteller	Folsäure (800 µg)	Jod (100-150 µg)	Vitamin D (20 µg)	DHA (200 mg)	Eisen (-)	weitere Vitamine (-)	weitere Mineralstoffe (-)	Gehalt über vorgeschlagener Höchstmenge des BfR	Gehalt über angemessener Tageszufuhr (D-A-CH-Referenzwert)	Preis/ Tag	Anmerkungen
Sana Expert natalis Pre SanaExpert GmbH	■	■	■		■ + 148 %	Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure Biotin Vitamin C, E	Calcium Chrom Kupfer Magnesium Mangan Selen Zink	Niacin + 25 % Mangan + 400 % Selen + 33 % Zink + 85 %	Vitamin B1 + 15 % Vitamin B2 + 43 % Niacin + 25 % Vitamin B6 + 11 % Biotin + 75 % Zink + 20 %	0,60 €	
Fetusan plus Omega-3 Intercell Pharma GmbH	■	ⓘ + 33 %	■	ⓘ + 25 %	■ + 150 %	Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure Biotin Beta-Carotin, Vitamin C, E	Calcium Magnesium Zink	Niacin + 6 % Vitamin B6 + 14 % Magnesium + 20 %	Vitamin B1 + 54 % Vitamin B2 + 114 % Niacin + 6 % Pantothensäure + 100 % Vitamin B6 + 122 % Biotin + 275 % Vitamin B12 + 11 % Vitamin E + 15 %	0,77 €	• Magnesium sehr hoch dosiert, kann bereits zu Durchfällen führen
amitamin fertil F Phase 1 Active Bio Life Science GmbH	■	■	⓪ - 50 %		■ + 233 %	Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure Biotin Beta-Carotin, Vitamin C, E	Calcium Kupfer Magnesium Mangan Selen Zink	Beta-Carotin + 37 % Niacin + 25 % Mangan + 300 % Selen + 33 % Zink + 54 %	Vitamin B1 + 23 % Niacin + 25 % Vitamin B12 + 11 %	0,67 €	• überschreitet BfR-Höchstmenge für Eisen um mehr als das Doppelte • enthält sonstige Stoffe: Lutein

■ Gehalt entspricht Empfehlung, für Folsäure: wenn die Einnahme später als 4 Wochen vor der Schwangerschaft begonnen wurde.

ⓘ + X % Gehalt liegt X Prozent über Empfehlung

■ Gehalt entspricht Empfehlung für bestimmte Personen

ⓘ + X % Gehalt liegt X Prozent über Empfehlung für bestimmte Personen

⓪ - X % Gehalt liegt X Prozent unter Empfehlung für bestimmte Personen

■ + X % enthalten gegen Empfehlung, Gehalt liegt X Prozent über vorgeschlagener Höchstmenge des BfR

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL FÜR STILLENDE

Produktname Hersteller	Jod (100 µg)	Vitamin D (20 µg)	DHA (200 mg)	Eisen (-)	weitere Vitamine (-)	weitere Mineralstoffe (-)	Gehalt über vorgeschlagener Höchstmenge des BfR	Gehalt über angemessener Tageszufuhr (D-A-CH-Referenzwert)	Preis/ Tag	Anmerkungen
Denk lactonatal + DHA Denk Pharma GmbH & Co. KG	■	■	■		Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure, Biotin, Folsäure Vitamin C, E		Folsäure + 100 %	Vitamin B2 +14 % Vitamin B6 +19 % Biotin +33 %	0,57 €	<ul style="list-style-type: none"> enthält als einziges Produkt Jod wie empfohlen Folsäure deutlich über BfR-Höchstmenge
elivit 3 Stillzeit Bayer Vital GmbH	ⓘ + 125 %	Ⓣ - 25 %	■	■ + 50 %	Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure, Biotin, Folsäure Beta-Carotin Vitamin C, E	Calcium Kupfer Selen Zink	Beta-Carotin + 86 % Folsäure + 150 % Selen + 22 % Zink + 54 %	Vitamin B1 + 8 % Vitamin B2 + 14 % Niacin + 6 % Pantothensäure + 17 % Vitamin B6 + 25 % Folsäure + 11 %	0,96 €	<ul style="list-style-type: none"> deutlich mehr Jod als empfohlen Vitamin D bei Bedarf nicht ausreichend enthält sonstige Stoffe: Lutein
Femibion 3 Stillzeit P&G Health Germany GmbH	ⓘ + 50 %	■	■	■ + 133 %	Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure, Biotin, Folsäure Vitamin A, C, E	Calcium Selen Zink	Vitamin A + 165 % Folsäure + 100 % Zink + 38 %	Vitamin B2 + 43 % Niacin + 13 % Pantothensäure + 17 % Vitamin B6 + 6 %	1,13 €	<ul style="list-style-type: none"> mehr Jod als empfohlen enthält sonstige Stoffe: Cholin, Lutein
Humana piülatte Humana Vertriebs GmbH	fehlt	■			Vitamin B12				1,78 €	<ul style="list-style-type: none"> kein Jod enthalten liefert nur Vitamin D und Vitamin B12
Sana Expert Natalis lact SanaExpert GmbH	ⓘ + 150 %	■	Ⓣ + 75 %	■ + 200 %	Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure, Biotin, Folsäure Vitamin A, C, E, K	Calcium Kupfer Magnesium Mangan Selen Zink	Vitamin A + 100 % Vitamin B6 + 14 % Folsäure + 200 % Mangan + 300 % Selen + 47 % Zink + 85 %	Vitamin B1 + 115 % Vitamin B2 + 129 % Niacin + 25 % Pantothensäure + 33 % Vitamin B6 + 150 % Folsäure + 33 % Vitamin B12 + 9 % Vitamin E + 18 % Vitamin K + 33 % Zink + 20 %	0,96 €	<ul style="list-style-type: none"> deutlich mehr Jod als empfohlen enthält zweimal mehr Eisen als BfR-Höchstmenge enthält sonstige Stoffe: Lutein

■ Gehalt entspricht Empfehlung

■ Gehalt entspricht Empfehlung für bestimmte Personen

■ Gehalt liegt X Prozent über vorgeschlagener Höchstmenge des BfR
+ X %

ⓘ + X % Gehalt liegt X Prozent über Empfehlung

ⓘ + X % Gehalt liegt X Prozent über Empfehlung für bestimmte Personen

Ⓣ - X % Gehalt liegt X Prozent unter Empfehlung für bestimmte Personen

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL FÜR MÄNNER MIT KINDERWUNSCH

Produktname Hersteller	Vitamine	Mineralstoffe	Gehalt über vorgeschlagener Höchstmenge des BfR	Gehalt über angemessener Tageszufuhr (D-A-CH-Referenzwert)*	Preis/ Tag	Anmerkungen
alphabiol Fertilität NanoRepro AG	Vitamin B6, B12, Folsäure Vitamin C, E	Selen Zink	Vitamin B6 + 34 % Folsäure + 200 % Vitamin E + 26 % Selen + 131 % Zink + 54 %	Vitamin B6 + 194 % Folsäure + 100 % Vitamin B12 + 50 % Vitamin C + 118 % Vitamin E + 152 % Selen + 49 %	0,83 €	• enthält sonstige Stoffe: L-Carnitin, L-Arginin
Elevit for men Bayer Vital GmbH	Vitamin B6, B12, Folsäure Vitamin C, E	Selen Zink	Folsäure + 100 % Selen + 33 % Zink + 131 %	Folsäure + 100 % Vitamin C + 64 % Vitamin E + 100 %	0,66 €	• enthält sonstige Stoffe: Lykopen, L-Carnitin
Folandrol Exeltis Germany GmbH	Folsäure Vitamin E	Selen	Folsäure + 100 % Vitamin E + 100 % Selen + 144 %	Folsäure + 33 % Vitamin E + 300 % Selen + 57 %	1,33 €	• enthält sonstige Stoffe: L-Carnitin, L-Arginin, Muo-Inositol
Folio men SteriPharm GmbH & Co. KG	Vitamin B2, B6, B12, Folsäure Beta-Carotin Vitamin C, D, E	Kupfer Selen Zink	Folsäure + 50 % Vitamin E + 33 % Selen + 100 % Zink + 54 %	Vitamin B6 + 88 % Vitamin B12 +125 % Vitamin E + 167 % Selen + 29 %	0,45 €	• enthält sonstige Stoffe: Lykopen
MascuPro Fertilität Mann BabyFORTE Medical UG	Vitamin B2, B6, B12, Folsäure Vitamin C, D, E	Selen Zink	Vitamin B6 + 20 % Folsäure + 200 % Selen + 22 % Zink + 131 %	Vitamin B6 + 163 % Folsäure + 100 % Vitamin B12 + 88 % Vitamin C + 114 %	0,83 €	• enthält sonstige Stoffe: L-Carnitin, L-Arginin, Coenzym Q 10
Mivolis Männer Aktiv Komplex dm-drogeriemarkt GmbH	Vitamin B1, B6, B12 Vitamin C	Kupfer Selen Zink	Selen + 22 % Zink + 54 %		0,13 €	• günstigstes Produkt für Männer im Marktcheck • enthält sonstige Stoffe: L-Carnitin
Orthomol fertil plus Orthomol Pharmazeutische Vertriebs GmbH	Vitamin B6, B12, Folsäure Beta-Carotin Vitamin C, D, E	Kupfer Selen Zink	Folsäure + 50 % Vitamin E + 300 % Selen + 78 % Zink + 131 %	Vitamin B6 + 119 % Vitamin B12 + 125 % Vitamin C + 127 % Vitamin E + 700 % Selen + 14 %	1,77 €	• Vitamin E extrem überdosiert • enthält sonstige Stoffe: Lykopen, Lutein, L-Carnitin, Coenzym Q 10, Omega-3-Fettsäuren
promotil men Pharma K Medical GmbH	Vitamin B6, B12, Folsäure Beta-Carotin Vitamin A, C, D, E	Magnesium Selen Zink	Vitamin A + 400 % Folsäure + 100 % Vitamin E + 300 % Selen + 33 % Zink + 131 %	Vitamin A + 18 % Vitamin B6 + 25 % Folsäure + 33 % Vitamin B12 + 50 % Vitamin C + 82 % Vitamin E + 700 %	1,83 €	• Vitamin A extrem überdosiert • Vitamin E extrem überdosiert • enthält sonstige Stoffe: L-Carnitin, L-Arginin, Coenzym Q 10
VitaFertil SanaExpert GmbH	Folsäure Vitamin C	Magnesium Selen Zink	Selen + 100 %	Selen + 29 %	2,00 €	• teuerstes Produkt für Männer im Marktcheck • enthält sonstige Stoffe: L-Arginin, Alpha-Liponsäure

* Altersgruppe: Jugendliche und Erwachsene, 19 bis unter 51 Jahre, männlich

IMPRESSUM:

© Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e. V.
Paulinenstraße 47 | 70178 Stuttgart
ernaehrung@vz-bw.de | www.vz-bw.de

Stand: Januar 2022 (letztmalige Prüfung der Nährwerte) | Titelfoto: Syda Productions / AdobeStock

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg