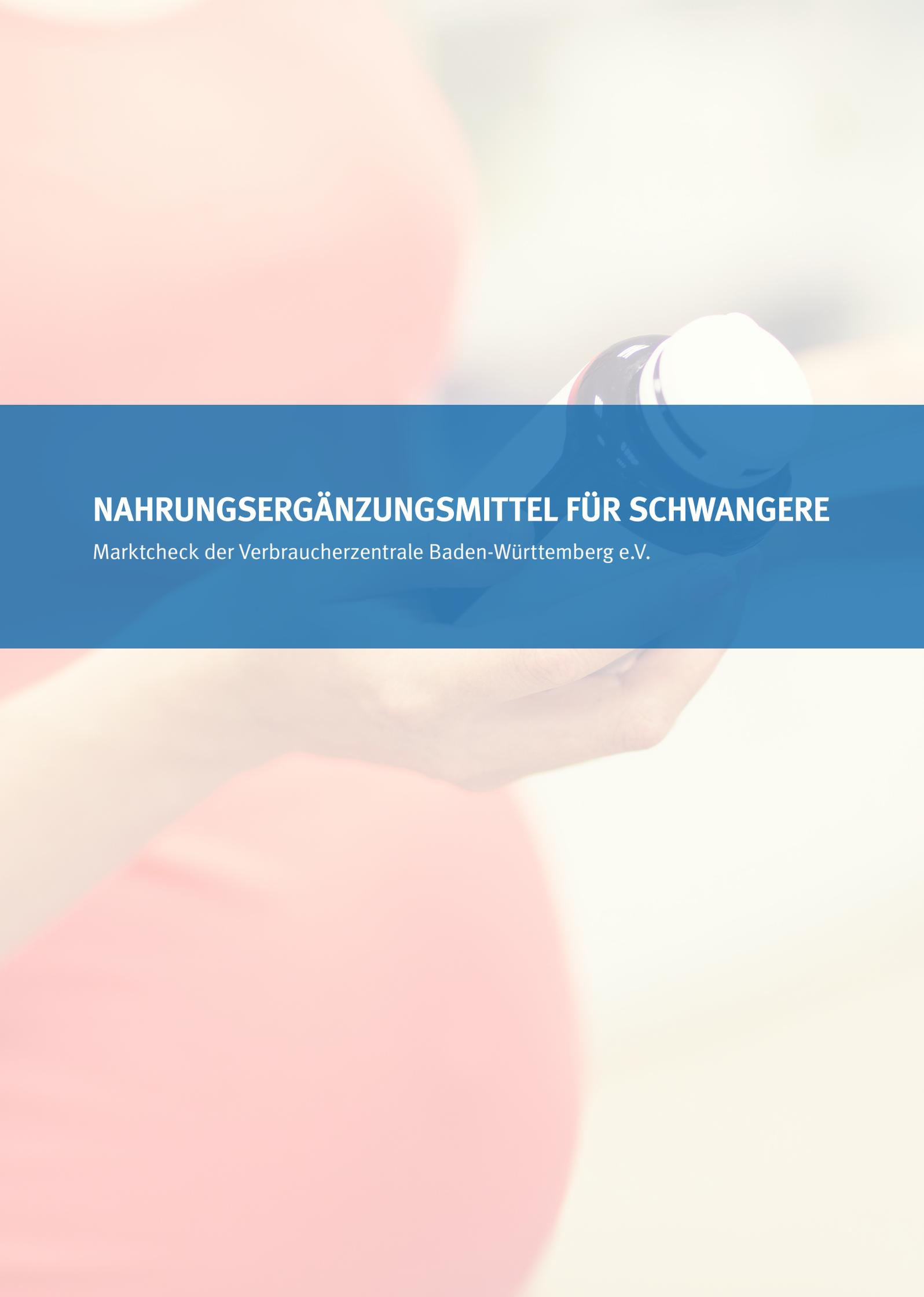




verbraucherzentrale
Baden-Württemberg

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL FÜR SCHWANGERE

Marktcheck der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.



NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL FÜR SCHWANGERE

Marktcheck der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.

1. VORBEMERKUNG	4
2. PROBLEMBESCHREIBUNG UND BEGRÜNDUNG	5
3. ZIELSETZUNG	6
4. VORGEHENSWEISE	6
5. ERGEBNISSE	7
Folsäure	7
Jod	9
Eisen	10
Weitere B-Vitamine außer Folsäure	11
Weitere Vitamine und Mineralstoffe	12
DHA	13
Preis	14
Unzulässige Werbung	16
7. STICHPROBE: EMPFEHLUNGEN DER APOTHEKEN	16
8. FAZIT	16
9. ANHANG: BEWERTUNG DER INHALTSSTOFFE	18

1. VORBEMERKUNG

Der Markt für Nahrungsergänzungsmittel ist riesig. Erhältlich in Apotheken, Drogerien, im Internet, aber auch in Supermärkten und Discountern sollen sie unterschiedlichste Personengruppen und deren Bedürfnisse ansprechen. Auch Frauen mit Kinderwunsch und werdende Mütter sind Zielgruppen der Hersteller.

Doch welche zusätzlichen Nährstoffe benötigen Schwangere überhaupt? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) sowie das Netzwerk „Gesund ins Leben“ des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) sprechen klare Empfehlungen für die Nahrungsergänzung bei Kinderwunsch und in der Schwangerschaft aus. Hersteller hingegen fügen ihren Produkten häufig eine ganze Reihe

an Vitaminen und Mineralstoffen zu, auch wenn der (Mehr-) Bedarf im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung in der Regel problemlos gedeckt werden kann. Nicht zuletzt zeigen vor allem die enormen Preisunterschiede, dass sich ein kritischer Produktvergleich lohnt.

Bereits 2014 hat die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg einen Marktcheck zu Nahrungsergänzungsmitteln für Schwangere durchgeführt. Durch die Wiederholung im Jahr 2017 mit denselben Schwerpunkten gab es einen Überblick über die Entwicklung des Marktes. 2020 wurden die aktuellen Empfehlungen zur Einnahme von Folsäure und die überarbeiteten Höchstmengenempfehlungen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln des BfR berücksichtigt. Nährwertangaben und Preise wurden im Internet nachrecherchiert.

	Folsäure	Jod
DGE ¹⁾	<ul style="list-style-type: none"> Frauen, die schwanger werden wollen oder könnten, sollten [...] zusätzlich zu einer folatreichen Ernährung 400 µg synthetische Folsäure/Tag in Form eines Folsäurepräparats einnehmen [...] Die Einnahme soll mindestens 4 Wochen vor der Konzeption beginnen und bis zum Ende des 1. Schwangerschaftsdrittels fortgesetzt werden. Wenn die Supplementation erst kurz vor oder sogar nach der Konzeption beginnt, sollten 800 µg Folsäure/Tag supplementiert werden. 	<ul style="list-style-type: none"> Zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung sollen Schwangere täglich ein Supplement mit 100 (bis 150) µg Jod einnehmen. Bei Schilddrüsenerkrankungen soll vor der Supplementierung eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen.
BfR ²⁾	<ul style="list-style-type: none"> Frauen, die schwanger werden wollen oder könnten, sollten zusätzlich zur normalen Ernährung täglich 400 µg Folsäure als Supplement einnehmen, um das Risiko eines Neuralrohrdefektes beim Kind zu verringern. Die Supplementierung sollte vier Wochen vor der Konzeption beginnen und bis zum Ende der 12. Schwangerschaftswoche fortgesetzt werden. 	<ul style="list-style-type: none"> Ausschließliche Verwendung von jodiertem Speisesalz oder jodiertem Kochsalzersatz im Haushalt. Bevorzugung der unter Verwendung von jodiertem Speisesalz hergestellten Lebensmittel, insbesondere Brot und Fleischwaren. Regelmäßiger Verzehr von Seefisch und Milch [für die Jodzufuhr]. Tägliche Supplementierung von 100 (bis 150) µg Jod (in Tablettenform) nach vorheriger Jodanamnese.
Gesund ins Leben/ BZfE ³⁾	<ul style="list-style-type: none"> Frauen, die eine Schwangerschaft planen, sollen zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung 400 µg Folsäure pro Tag oder äquivalente Dosen anderer Folate in Form eines Supplements einnehmen. Die Einnahme soll mindestens 4 Wochen vor der Konzeption beginnen und bis zum Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels fortgesetzt werden. Wenn die Einnahme erst kurz vor oder sogar erst nach der Konzeption beginnt, sollten Supplemente mit 800 µg Folsäure verwendet werden 	<ul style="list-style-type: none"> Zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung sollen Schwangere täglich ein Supplement mit 100 (bis 150) µg Jod einnehmen. Bei Schilddrüsenerkrankungen soll vor der Supplementierung eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen.

Quellen:

¹⁾ Deutsche Gesellschaft für Ernährung: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/bevoelkerungsgruppen/schwangere-stillende/handlungsempfehlungen-zur-ernaehrung-in-der-schwangerschaft/#c7090>, zuletzt aufgerufen am 11.02.2020

²⁾ Bundesinstitut für Risikobewertung: <http://www.bfr.bund.de/cm/343/nahrungsergaenzungsmittel-in-schwangerschaft-und-stillzeit.pdf> sowie <http://www.bfr.bund.de/cm/350/jod-folat-folsaeure-und-schwangerschaft.pdf>, zuletzt aufgerufen am 11.02.2020

³⁾ Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): „Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familien“: <https://www.gesund-ins-leben.de/inhalt/folsaeure-29546.html>, <https://www.gesund-ins-leben.de/inhalt/jod-29547.html>, <https://www.gesund-ins-leben.de/inhalt/eisen-29548.html>, zuletzt aufgerufen am 11.02.2020

2. PROBLEM- BESCHREIBUNG UND BEGRÜNDUNG

Frauen mit Kinderwunsch möchten gut auf die geplante Schwangerschaft vorbereitet sein, schwangere Frauen wollen nur das Beste für ihr ungeborenes Kind. Diesen Wunsch greifen auch Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln auf. Bereits die Werbung in Prospekten, Flyern oder im Internet spricht das emotionale Bedürfnis an, sich und das Baby mit allen notwendigen Nährstoffen zu versorgen. Dazu dienen Aussagen wie „Meinem kleinen Liebling das Beste weitergeben“, „aus Liebe zum Baby“ oder „von Anfang an gut versorgt“.

Auch Empfehlungen in Apotheken sowie die Verteilung von Probepackungen mit Nahrungsergänzungsmitteln durch Ärzte erschweren es den werdenden Müttern, eine bedarfsgerechte Entscheidung zu treffen. Der Marktcheck soll einen Überblick über die vielfältige Produktpalette geben und die Inhaltsstoffe den tatsächlichen Empfehlungen gegenüber stellen.

Die unten stehende Übersicht zeigt die Empfehlungen der Fachgesellschaften bei Kinderwunsch und für Schwangere.

Eisen	DHA (Docosahexaensäure)
<ul style="list-style-type: none"> Eine gezielte Eisensupplementation zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung sollte nur nach einer ärztlich diagnostizierten Unterversorgung erfolgen. 	<ul style="list-style-type: none"> Schwangeren, die nicht (regelmäßig) fettreichen Meeresfisch verzehren, wird [...] empfohlen, DHA zu supplementieren, um die in den D-A-CH-Referenzwerten für Schwangere empfohlene Zufuhrmenge von durchschnittlich 200 mg DHA/Tag zu erreichen.
<ul style="list-style-type: none"> Ob Eisen supplementiert werden muss, soll individuell medizinisch abgeklärt werden. 	<ul style="list-style-type: none"> Keine Empfehlung bezüglich DHA
<ul style="list-style-type: none"> Eine gezielte Eisensupplementierung zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung sollte nur nach einer ärztlich diagnostizierten Unterversorgung erfolgen. 	<ul style="list-style-type: none"> Schwangeren ohne regelmäßigen Verzehr von fettreichem Meeresfisch wird empfohlen, DHA zu supplementieren.

Zusammenfassung der Empfehlungen für die Supplementierung:
täglich 400 µg Folsäure (800 µg bei Einnahmebeginn kurz vor oder nach Konzeption) **+ 100–150 µg Jod**
nur bei Bedarf: Eisen, DHA

3. ZIELSETZUNG

Mit dem Marktcheck sollen folgende Fragestellungen beantwortet werden:

1. Enthalten Nahrungsergänzungsmittel für Schwangere Folsäure und Jod gemäß den Empfehlungen für Schwangere (400 Mikrogramm Folsäure, 150 Mikrogramm Jod)?
2. Sind den Produkten über die Empfehlungen hinaus weitere Vitamine und Mineralstoffe zugesetzt?
3. Welche Preisunterschiede zwischen den Produkten gibt es, bezogen auf die jeweils empfohlene Tagesdosis?
4. Welche Empfehlungen werden auf Nachfrage bei Kinderwunsch in Apotheken ausgesprochen?
5. Wie unterscheiden sich die Ergebnisse des Marktchecks 2020 im Vergleich zu den Erhebungen aus 2014 und 2017?

4. VORGEHENSWEISE

Die Auswahl der Nahrungsergänzungsmittel entsprach den erhobenen Produkten aus dem Marktcheck 2017. Die Inhaltsstoffe und Preise wurden online recherchiert. Im Marktcheck 2017 wurden beispielhaft fünf Produkte im stationären Handel bzw. in der Apotheke im Raum Stuttgart eingekauft.

Die erhobenen Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen beziehen sich auf die jeweils vom Hersteller empfohlene Tagesdosis. Diese wird in Form von einer einzelnen bis hin zu mehreren Tabletten oder Kapseln aufgenommen.

5. ERGEBNISSE

Insgesamt wurden 25 Produkte erhoben.

Eine Produktübersicht:

Nr.	Hersteller	Produktname
1	dm drogerie markt GmbH & Co. KG	Mivolis A-Z Mama
2	Queisser Pharma	Doppelherz system Schwangere+Mütter
3	Queisser Pharma	Doppelherz aktiv Mama plus mit DHA+Folsäure
4	MOAB Pharma UG	Femmoal Plus Folsäure Schwangerschaft- Vitamine
5	SteriPharm	Folio
6	SteriPharm	Folio Forte
7	Mobilitas24	Gesundheit PLUS Folsäure
8*	STADAvita GmbH*	Folsäure STADA 5 mg*
9	Merck Selbstmedikation GmbH	Femibion 1 Frühschwangerschaft
10	Merck Selbstmedikation GmbH	Femibion 2 Schwangerschaft + Stillzeit
11**	Haus Rabenhorst**	Saft Mama Eisen**
12	tetesept pharma	FemiBaby
13	DENK Pharma GmbH & Co. KG	Denk prenatal+DHA
14	MensSana AG	MensSana Multi für Schwangere + DHA
15	SanaExpert GmbH	SanaExpert Natalis Folsäure und DHA
16	Nestlé Nutrition GmbH	Nestlé Materna DHA
17	Medicom Pharma GmbH	Nobilin Folsäure
18	Kräuterhaus Sanct Bernhard	Folsäure-Jodid Tabletten
19	Haus Schaeben GmbH & Co KG	Folsäure Depot-Komplex
20	Activan Medical UG	BabyFORTE FolsäurePlus
21	Bayer Vital GmbH	elevit 1
22	Vita Natura B.V	Gyn Pregnant Maxi
23	Dr. Gehring Vitalstoffe GmbH & Co KG	Eucell Natal
24	Astrid Twardy GmbH	Femi Peri Natal
25	Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH	Orthomol natal Tabletten/Kapseln

* Das Produkt Nr. 8 ist ein Arzneimittel und kein Nahrungsergänzungsmittel (hier und in den folgenden Tabellen kursiv dargestellt). Im Kapitel „Folsäure“ auf Seite 8 erfolgt eine Beschreibung und Begründung für die Aufnahme des Produkts in den Marktcheck.

** Üblicherweise werden Nahrungsergänzungsmittel für Schwangere in Form von Tabletten angeboten. Beim Produkt Nr. 11 handelt es sich um einen mit Eisen angereicherten Fruchtsaft, der im Gegensatz zu anderen funktionellen Lebensmitteln für Schwangere nicht als solcher sondern als Nahrungsergänzungsmittel für Schwangere bezeichnet wird. Dieses Produkt wurde im Rahmen eines Arzttermins in Kombination mit weiteren Probenpackungen von einer Frauenärztin ausgegeben, ohne dass ein Eisenmangel bei der Schwangeren bestand bzw. diagnostiziert wurde.

Ein erster Vergleich zeigt, wie unterschiedlich die empfohlenen Tagesrationen und Kosten ausfallen können.



Abb. 1: Produktvergleich – Empfohlene Tagesrationen und Preise

Lediglich zehn Nahrungsergänzungsmittel (in den folgenden Tabellen grün unterlegt) erfüllen sowohl die Empfehlungen für Folsäure als auch für Jod.

FOLSÄURE (EMPFEHLUNG: 400 MIKROGRAMM)

Mit Ausnahme des Produktes „Rotbäckchen Mama Eisen+“ enthielten alle erhobenen Nahrungsergänzungsmittel Folsäure. Davon lieferten **13 Produkte 400 Mikrogramm Folsäure gemäß Empfehlung**. Das Produkt Nr. 10 für die Schwangerschaft ab der 13. Woche enthielt 2017 noch 800 µg Folsäure, 2020 betrug die Dosierung 400 µg.

Elf weitere Produkte überschritten die Empfehlung. Davon enthielten vier Produkte 800 µg und damit die empfohlene Menge, wenn später als 4 Wochen vor Konzeption mit der Folsäureeinnahme begonnen wird.

Im Marktcheck 2014 erfüllten 15 Produkte die Empfehlung.

Gehalt nach Empfehlung		Gehalt überschritten		Gehalt unterschritten	
Nr.	Folsäure [µg]	Nr.	Folsäure [µg]	Nr.	Folsäure [µg]
1	400	14	500	11	0
2	400	25	500		
4	400	3	600		
5	400	12	600		
7	400	17	600		
10	400	20	800		
13	400	24	600		
15	400	6	800		
16	400	9	800		
18	400	21	800		
19	400	8	5000		
22	400				
23	400				

Tab. 1: Folsäuregehalte gegenüber der Empfehlung

8 | Marktcheck Nahrungsergänzungsmittel für Schwangere

STADA

Suchbegriff

STADA GROUP

Start STADA Deutschland Produkte Service Gesundheit Karriere

Produktübersicht Nebenwirkungsmeldungen Generika Biosimilars Qualität bei STADA Alles über Arzneimittel Rabattverträge und Zuzahlungen

Login Fachkreise

Folsäure STADA® 5 mg Tabletten

zurück

- Gesundheitsthemen
- Konzern
- Pressekontakt
- 👍 Seite teilen
- 🖨 Seite drucken

Folsäure STADA® 5 mg Tabletten
Wirkstoff: Folsäure
Bei Folsäuremangel
20 Tabletten

Bei Folsäuremangel, wie er z. B. in der Schwangerschaft und während der Stillzeit auftreten kann.

Folsäure ist ein B-Vitamin mit lebenswichtigen Aufgaben in den Körperzellen. Sie fördert den Aufbau von Stoffwechsel-Zwischenprodukten, die für die Zelle lebensnotwendig sind. Ohne Folsäure ist keine Zellteilung und -erneuerung möglich. Eine der wichtigsten Aufgaben der Folsäure besteht in der Bildung der roten Blutkörperchen und der Blutplättchen (Thrombozyten). Besonders in der Schwangerschaft ist der Bedarf an Folsäure stark erhöht, da diese bereits in den ersten Tagen der Schwangerschaft für die Zelldifferenzierung und die Wachstumsprozesse des Embryos benötigt wird.

Gute Gründe für Folsäure STADA® 5 mg Tabletten

- Fördert die Bildung der roten Blutkörperchen und von Schilddrüsenzellen
- Bei Folsäuremangel z. B. in der Schwangerschaft und Stillzeit

Quelle: <https://www.stada.de/produkte/produktuebersicht/produkt/folsaeure-stada-5-mg-tabletten.html> (zuletzt eingesehen am 12.02.2020)

Gesonderter Hinweis zum Produkt Nr. 8

„Stada Folsäure STADA 5mg“:

Bei diesem Produkt handelt es sich um ein apothekenpflichtiges Arzneimittel, kein Nahrungsergänzungsmittel (daher im Folgenden entsprechend *kursiv* aufgeführt). Es enthält 5 Milligramm Folsäure und damit 12,5-mal so viel Folsäure wie zur Deckung des **Mehrbedarfs** in Schwangerschaft und Stillzeit empfohlen wird. Das Produkt ist korrekt gekennzeichnet und laut Herstellerangaben auf der Produktverpackung „Bei Folsäuremangel“ einzunehmen.

Auch auf Nachfrage in einer Apotheke wurde angegeben, dass dieses Produkt nicht zur Einnahme bei Kinderwunsch und Schwangerschaft empfohlen wird. Hierfür sei nach Aussage der Apothekerin die Dosierung der Folsäure zu hoch.

Das Arzneimittel wurde jedoch in die Produktübersicht aufgenommen, da auf der Herstellerseite von Stada folgende Beschreibung zu finden ist: „Bei Folsäure-

mangel, wie er zum z. B. in der Schwangerschaft und während der Stillzeit auftreten kann.“

Für Schwangere kann so der Eindruck entstehen, dass der Mehrbedarf an Folsäure entsprechend hoch und die Dosierung in diesem Produkt bedarfsgerecht sei.

Ab einer Zufuhr von 5 Milligramm bis 10 Milligramm kann es aber zu gastrointestinalen Störungen und Schlafstörungen kommen¹. Im Beipackzettel des Produktes wird folgendermaßen informiert: „Bei hohen Dosierungen (über 15 Milligramm pro Tag und länger als 4 Wochen) können Magen-Darm-Störungen, [...], Schlafstörungen, Erregung und Depressionen auftreten.“



Schwangere sollten dieses Arzneimittel nur auf Verordnung und nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt einnehmen. Dies gilt generell für alle hochdosierten folsäurehaltigen Arzneimittel!

¹ Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2. Auflage, 5. aktualisierte Ausgabe, 2019

JOD
(EMPFEHLUNG: 100–150 MIKROGRAMM)

21 Produkte enthielten Jod, davon **19 in Mengen gemäß den Empfehlungen von 100–150 Mikrogramm**. Zwei Produkte überschritten diese Empfehlung und lieferten circa die doppelte Menge. Vier weitere Produkte lieferten kein bzw. geringe Mengen an Jod (38,2 Mikrogramm).

*Für das Produkt Nr. 20 werden im Schwangerschaftsverlauf unterschiedliche Dosierungen empfohlen. Ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel liefert die empfohlene Tagesdosis nur noch die halbe Menge Jod (76 µg) und entspricht damit nicht den Empfehlungen.

Erstattung von Kosten für Jodpräparate

Im Rahmen einer gesetzlichen Krankenversicherung besteht keine Erstattungspflicht für Jodpräparate in der Schwangerschaft. Einige Krankenkassen bieten eine Kostenübernahme als freiwillige Leistung an. Die Kosten für Iodid-Präparate werden in der Regel nur zur Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen übernommen.

Gehalt nach Empfehlung		Gehalt überschritten		Gehalt unterschritten	
Nr.	Jod [µg]	Nr.	Jod [µg]	Nr.	Jod [µg]
3	100	18	200	8	0
4	100	22	200	11	0
13	100			17	0
1	150			7	38,2
2	150			20	76*
5	150				
6	150				
9	150				
10	150				
12	150				
14	150				
15	150				
16	150				
19	150				
21	150				
23	150				
24	150				
25	150				
20	152*				

Tab. 2: Jodgehalte gegenüber der Empfehlung

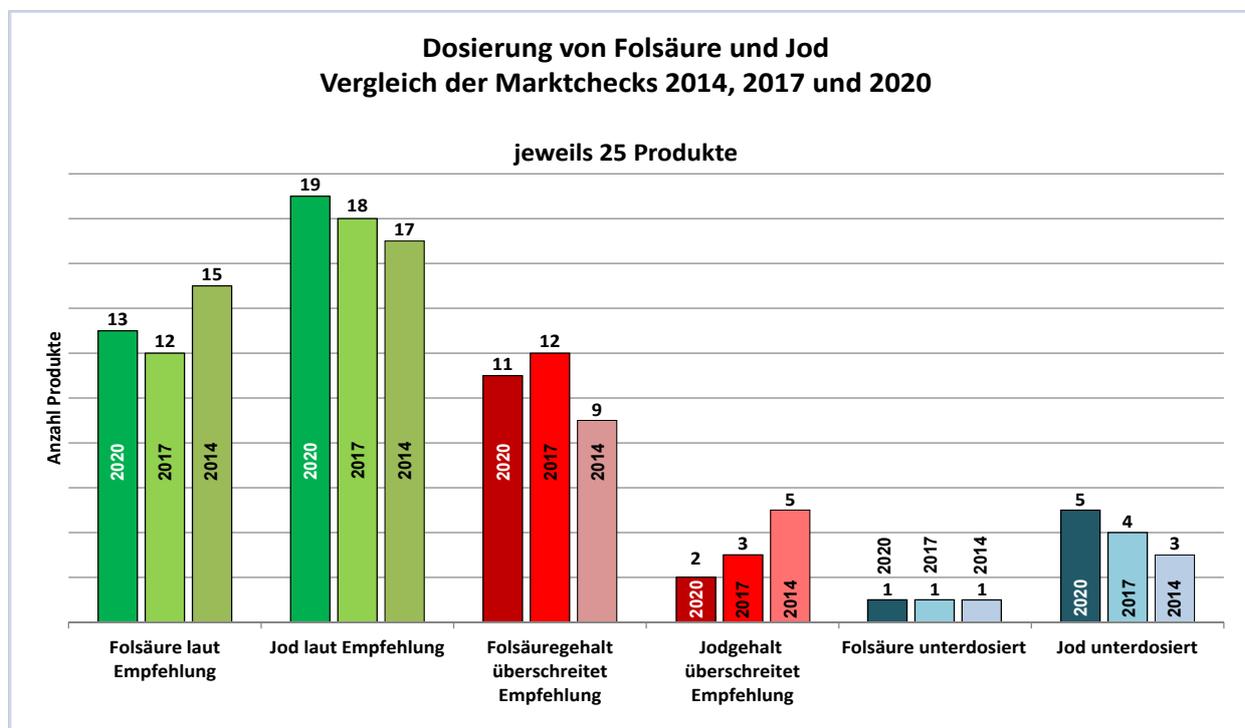


Abb. 2: Gehalt von Folsäure und Jod – Vergleich der Marktcheckergebnisse 2014, 2017 und 2020

Die Grafik zeigt den direkten Vergleich der Marktchecks in Bezug auf die empfohlene Dosierung von Folsäure und Jod als Nahrungsergänzungsmittel, deren Einnahme vor beziehungsweise während der Schwangerschaft empfohlen wird. Die Unterschiede zwischen den Marktchecks sind gering. Sie verdeutlichen aber nach wie vor, dass die Dosierungen der Hersteller häufig von den Empfehlungen der Fachgesellschaften abweichen. Dabei war Folsäure deutlich häufiger und stärker überdosiert als Jod.

EISEN

In der vorliegenden Erhebung enthielten 13 Produkte Eisen zwischen 5 und 21,4 Milligramm. 2017 und 2014 waren es ebenfalls 13 Produkte.

Nr.	Eisen [mg]
15	5
23	5
25	5
19	7
2	10
9	10
10	14
21	14
1	15
3	15
11	15
12	15
16	15
22	15
20	21,4

Tab. 3: Eisengehalte gegenüber der Empfehlung

Die Einnahme von Eisen über Nahrungsergänzungsmittel wird für Schwangere nicht grundsätzlich empfohlen. Allerdings steigt der Bedarf in der Schwangerschaft um das Doppelte (von 15 auf 30 Milligramm pro Tag) an, da Eisen zusätzlich für den Fetus, die Plazenta und das mütterliche Blutvolumen benötigt wird. Dennoch empfehlen DGE, BfR und das Netzwerk Gesund ins Leben

Schwangeren nur nach diagnostiziertem Eisenmangel und unter ärztlicher Kontrolle Eisen über Nahrungsergänzungsmittel aufzunehmen.²

Aus Sicht des Bundesinstituts für Risikobewertung kann derzeit nicht ausgeschlossen werden, dass eine unkontrollierte und längerfristige Verwendung von eisenhaltigen Nahrungsergänzungsmitteln das Risiko für die Entstehung von Herz-, Krebserkrankungen und Diabetes steigern kann. Es schlägt als Höchstmenge 6 mg vor sowie einen Warnhinweis, „dass Männer, postmenopausale Frauen und Schwangere Eisen nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt einnehmen sollten.“³

Es ist ratsam, den Eisenstatus individuell über eine Blutuntersuchung feststellen zu lassen. Während der Schwangerschaft erfolgt dies regelmäßig bei den Vorsorgeuntersuchungen. Daraufhin können Schwangere gemeinsam mit dem behandelnden Arzt entscheiden, ob eine Nahrungsergänzung notwendig ist.

² Handlungsempfehlungen Netzwerk Gesund ins Leben: https://www.gesund-ins-leben.de/_data/files/3589_empfehlungen_vor_und_in_schwangerschaft_2018_gebfra.pdf, S. 8

³ Weißenborn, A., Bakhiya, N., Demuth, I. et al. Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln. *J Consum Prot Food Saf* 13, 25–39 (2018). <https://doi.org/10.1007/s00003-017-1140-y>

**WEITERE B-VITAMINE
AUSSER FOLSÄURE**

Viele Hersteller werben über die Empfehlungen (für Folsäure und Jod) hinaus mit weiteren zugesetzten Vitaminen und Nährstoffen.

2020 wie auch 2017 und 2014 enthielten lediglich vier Produkte (Nr. 8, 11, 17 und 18) neben Folsäure keine weiteren B-Vitamine. 21 Produkte lieferten – neben Folsäure – weitere B-Vitamine. 18 Produkten wurden sogar alle acht B-Vitamine zugesetzt, obwohl es nur für Folsäure eine konkrete Empfehlung gibt.

Die vorgeschlagenen Höchstmengen des BfR für Nahrungsergänzungsmittel (siehe letzte Spalte der Tabelle unten) wurden bei insgesamt acht Produkten überschritten: Fünfmal war **mehr als 16 mg Niacin** (als Nicotinamid) enthalten. Das BfR empfiehlt für diese Produkte einen Hinweis, dass sie **für Schwangere nicht geeignet** sind. Bei zwei Produkten lag der Gehalt sogar mehr als doppelt so hoch (Nr. 15 und Nr. 25 mit je 36 Milligramm).

Produkt Nr. 7 enthielt laut Kennzeichnung 125 Mikrogramm Vitamin B12 und 50 Prozent der Referenzmenge

(siehe Abbildung). Diese Referenzmenge beträgt nach der Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) allerdings nur 2,5 Mikrogramm, was der Produktkennzeichnung widerspricht. Die Verbraucherzentrale hat daher eine rechtliche Prüfung veranlasst.

Nährwertangaben/Nutrition Facts		
Zusammensetzung	pro Tagesdosis (1 Kapsel)	RM* (%)
Vitamin B12	125,00µg	50,00 %

Abb. 3: Auszug der Nährwertkennzeichnung Produkt Nr. 7

Ein Risiko für Überdosierung mit B-Vitaminen ist bei den erfassten Gehalten mit Ausnahme von Niacin nicht zu erwarten.

B-Vitamine sind wasserlöslich, daher werden zu viel aufgenommene Mengen in der Regel wieder ausgeschieden. Damit ist die Aufnahme zwar nicht bedenklich, aber überflüssig.

Nr.	5	6	7	1	2	3	4	9	10	12	13	14	15	16	19	20	21	22	23	24	25	BfR*
Vit. B1 [mg]	0	0	0	1,2	1,2	1,2	1,2	1,4	1,4	1,2	1,2	2	2,8	1,2	1,1	2,2	2,5	1,2	4	1,4	3	**
Vit. B2 [mg]	0	0	0	1,5	1,6	1,5	1,6	1,4	1,4	1,6	1,6	2,5	3,2	1,4	1,4	2,8	1,4	1,4	4,2	1,6	3,5	**
Niacin [mg]	0	0	0	15	15	15	15	12	15	15	15	27	36	15	16	8	18	14	16	18	36	16
Pantothensäure [mg]	0	0	0	6	6	6	6	6	6	6	6	9	12	6	6	11,8	6	6	12	6	18	**
Vit. B6 [mg]	0	0	0,4	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	3	4	1,6	1,4	4,2	1,9	1,6	4,5	2	5	3,5
Biotin [µg]	0	0	0	60	60	60	60	40	40	60	60	230	100	60	50	150	30	100	180	150	150	**
Vit. B12 µg]	9	9	125	3,5	3,5	3,5	3,5	4,5	4,5	3,5	3,5	6	2	3,5	2,5	6,6	2,6	3	3	4	9	25

Tab. 4: Gehalte weiterer B-Vitamine gegenüber der BfR-Empfehlung für Nahrungsergänzungsmittel

* Vorgeschlagene Höchstmenge in Nahrungsergänzungsmitteln (BfR)
 ** das BfR verzichtet hier vorläufig auf die Festlegung von Höchstmengen
 *** Hinweis bei NEM mit mehr als 16 mg/Tag, dass das Produkt für Schwangere nicht geeignet ist
 Vorgeschlagene BfR-Höchstmengen in Nahrungsergänzungsmitteln überschritten

12 | Marktcheck Nahrungsergänzungsmittel für Schwangere

WEITERE VITAMINE UND MINERALSTOFFE



Die vorgeschlagenen Höchstmengen des BfR für Nahrungsergänzungsmittel wurden insgesamt 25 Mal bei insgesamt 13 Produkten überschritten.

Fünf Produkte (Nr. 7, 8, 17, 18 und 19) enthielten keine weiteren Vitamine und Mineralstoffe. 2014 waren es noch sieben Produkte.

Nr.	1	2	3	4	5	6	9	10	11	12	13	14	15	16	20	21	22	23	24	25	BfR*
Vit. A [µg]		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	300	0	770	0	0	0	0	200**
Beta-Carotin [mg]	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	2	2	2	2	0***
Vit. C [mg]	110	110	110	110	0	0	55	55	66	110	110	100	120	110	200	85	40	150	110	110	250
Vit. D [µg]	5	10	5	10	20	20	20	20	0	20	0	10	0	10	6,6	5	50	20	0	15	20
Vit. E [mg]	12	13	13	15	0	0	4,8	15,8	0	13	13	10	20	5	26,4	10	12	12	13	36	30
Vit. K1 [µg]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	70	0	0	0	0	0	60	0	60	80
Calcium [mg]	0	131	200	120	0	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	125	88	250	0	400	500
Chrom [µg]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	50	0	20	0	0	30	0	60	60
Kupfer [mg]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1****
Magnesium [mg]	0	100	90	0	0	0	0	75	0	60	0	0	180	0	94	100	0	150	0	180	250
Mangan [mg]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0,5
Molybdän [µg]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	0	80	80
Selen [µg]	30	0	0	0	0	0	26	30	0	0	0	60	50	0	66	60	25	30	0	30	45
Zink [mg]	7	5	10	0	0	0	0	8	0	0	0	10	7,5	5	10,4	11	7	5	5	5	6,5

Tab. 5: Gehalte weiterer Vitamine und Mineralstoffe gegenüber der BfR-Empfehlung für Nahrungsergänzungsmittel

* Vorgeschlagene Höchstmenge in Nahrungsergänzungsmitteln (BfR)

** Warnhinweis: in der Schwangerschaft nur nach Rücksprache mit dem Arzt

*** Zusatz nur wenn Anreicherung alkoholfreier Getränke beschränkt oder darauf verzichtet wird

**** Warnhinweis: für Kinder und Jugendliche nicht geeignet

 Vorgeschlagene BfR-Höchstmengen in Nahrungsergänzungsmitteln überschritten

Zink

Besonders häufig lieferten die Nahrungsergänzungsmittel mehr Zink als empfohlen (acht Produkte).

Die Toxizitätsschwelle für Zink liegt allerdings sehr hoch. Laut DGE kann eine langfristige Aufnahme von über 110 Milligramm Zink pro Tag zu einer Wechselwirkung mit Kupfer und zu Veränderungen der roten und weißen Blutkörperchen führen.

Die von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) ermittelte tägliche Höchstmenge über die Ernährung und gegebenenfalls Nahrungsergänzungsmittel beträgt 25 Milligramm Zink pro Tag. Bis zu dieser Aufnahmemenge sind keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen zu erwarten. Die tägliche Gesamtaufnahme sollte jedoch diesen Wert nicht überschreiten.

Mangan

Die Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr von Mangan liegen bei 2–5 Milligramm Mangan pro Tag für Erwachsene. Diese Mengen werden laut Ernährungsbericht 2012 der DGE durchschnittlich erreicht. Einen toxischen Schwellenwert für Mangan gibt es derzeit nicht. Nach einer Bewertung der EFSA sind bei zusätzlichen Manganzufuhren von 4 mg pro Tag keine unerwünschten Wirkungen zu erwarten (bei älteren Personen 0,5 Milligramm am Tag). Dieser Wert kann je nach Dosierung über Nahrungsergänzungsmittel schnell ausgeschöpft sein.

Vitamin A

Beide Produkte mit Vitamin A überschreiten die Höchstmengeempfehlung des BfR. Der Vitamin A-Bedarf ist in der Schwangerschaft erst ab dem vierten Monat erhöht. In den ersten drei Monaten entspricht der Bedarf dem einer erwachsenen Frau.

Leber ist zwar eine sehr gute Vitamin A-Quelle. Der Gehalt kann aber zu hoch sein und das Ungeborene schädigen, deshalb sollte Leber im ersten Schwangerschaftsdrittel nicht verzehrt werden.

Schwangere sollten vermehrt auf eine ausreichende Zufuhr von Provitamin A achten. Dazu zählen beispielsweise Gemüsesorten mit hohem beta-Carotin Gehalt, wie Möhren oder Spinat. In der Regel decken Schwangere damit ihren Vitamin A-Mehrbedarf über die normale Ernährung. Eine Supplementierung ist dann nicht notwendig. Für einen Zusatz von beta-Carotin in Nahrungsergänzungsmitteln sieht das BfR keinen Spielraum, denn durch den Verzehr angereicherter Fruchtsäfte und -nektare kann die sichere Tagesmenge schnell erreicht sein. Acht Produkten war beta-Carotin zugesetzt.

Vitamin D

Schwangere haben im Vergleich zu nicht Schwangeren keinen erhöhten Vitamin D-Bedarf, der Schätzwert liegt bei 20 Mikrogramm pro Tag. Eine Supplementierung ist daher überflüssig, sofern keine bestätigte Unterversorgung vorliegt. Bei einer regelmäßigen Zufuhr von über 100 Mikrogramm pro Tag, die nur über eine Einnahme von Vitamin D-Präparaten möglich ist, kann es zur Bildung von Nierensteinen oder Nierenverkalkung kommen.



Zur Einnahme weiterer Vitamine und Mineralstoffe gibt es für Schwangere keine Empfehlungen. Der Mehrbedarf an Energie, der im zweiten Schwangerschaftsdrittel 250 kcal und im dritten Schwangerschaftsdrittel 500 kcal (bei Normalgewicht) beträgt, führt grundsätzlich zu einer gesteigerten Nahrungsaufnahme und Energiezufuhr. Wird mehr Energie zugeführt, ist auch von einer höheren Aufnahme an Vitaminen und Mineralstoffen auszugehen, wodurch der Mehrbedarf in der Regel gedeckt werden kann.



DHA

Insgesamt 13 Produkte enthielten DHA. Die zugesetzte Menge entspricht bei sechs Produkten der empfohlenen Gesamt-Tageszufuhr von 200 Mikrogramm. Knapp darüber liegen die Produkte Nr. 2 mit 225 Mikrogramm und Produkt Nr. 12 mit 250 Mikrogramm. Die Produkte Nr. 23 und Nr. 25 enthalten je 300 Mikrogramm DHA. Produkt Nr. 15 liefert mehr als das Dreifache, nämlich 700 mg DHA pro Tagesportion. Produkt Nr. 22 lag mit 40 Mikrogramm als einziges unter der Empfehlung.

Durch den Verzehr von etwa 200g fettreichem Seefisch pro Woche ist die Zufuhrmenge ebenfalls zu erreichen und eine Supplementierung überflüssig. Wird kein Fisch verzehrt, kann eine Supplementierung sinnvoll sein. Das Netzwerk Gesund ins Leben empfiehlt „Schwangeren ohne regelmäßigen Verzehr von fettreichem Meeresfisch [...] DHA zu supplementieren“.⁴



Die Ergebnisse verdeutlichen, dass viele Hersteller nach dem Motto „viel hilft viel“ verfahren und nach dem Gießkannenprinzip ein wahres Potpourri an Nährstoffen anbieten. Damit wird Schwangeren suggeriert, dass sie aus der Vielzahl der Nährstoffe einen besonderen Nutzen für sich und ihr ungeborenes Kind ziehen könnten.

⁴ Netzwerk Gesund ins Leben: „Weitere Supplemente“ (Handlungsempfehlungen), <https://www.gesund-ins-leben.de/inhalt/eisen-29548.html>

14 | Marktcheck Nahrungsergänzungsmittel für Schwangere

PREIS

Die Grafik zeigt die Preise der Produkte pro Tagesdosis. Tendenziell sind die Nahrungsergänzungsmittel, die DHA enthalten (gekennzeichnet mit einem blauen Punkt), eher im teureren Segment (gelb bis rot).

Reine Fischöl-Kapseln mit 200 Milligramm DHA 10 Cent pro Kapsel, was die erheblichen Preisunterschiede im Marktcheck letztlich nicht erklärt.

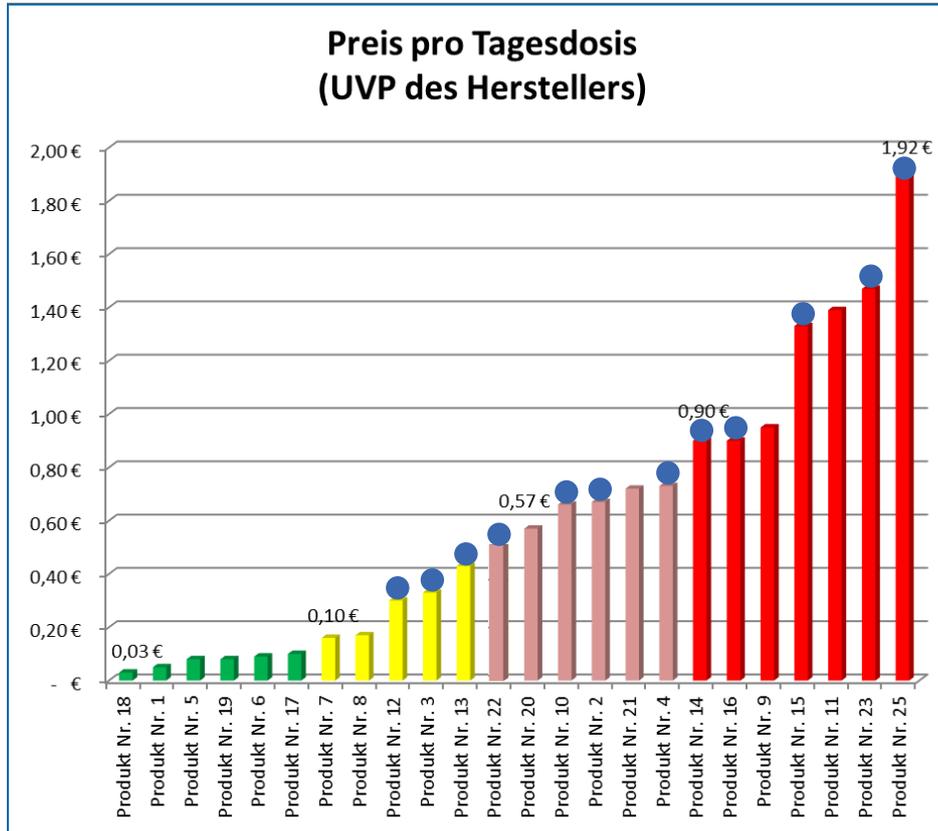


Abb. 4: Preise pro Tagesdosis zum Erhebungszeitpunkt Januar 2020



Bezogen auf die jeweilige empfohlene Tagesdosis ist die Preisspanne der erhobenen Produkte enorm. Sie reichte von 3 Cent bis 1,92 Euro (siehe auch Abbildung auf Seite 6).

Im Vergleich der Marktchecks 2014, 2017 und 2020 waren die Preise sehr ähnlich. Das jeweils günstigste und teuerste Produkt war dasselbe. 2020 wurde ausschließlich die unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers (UVP) zur Preisbestimmung verwendet. Damit ist der Mittelwert der erhobenen Preise auf 0,61 Euro gestiegen.

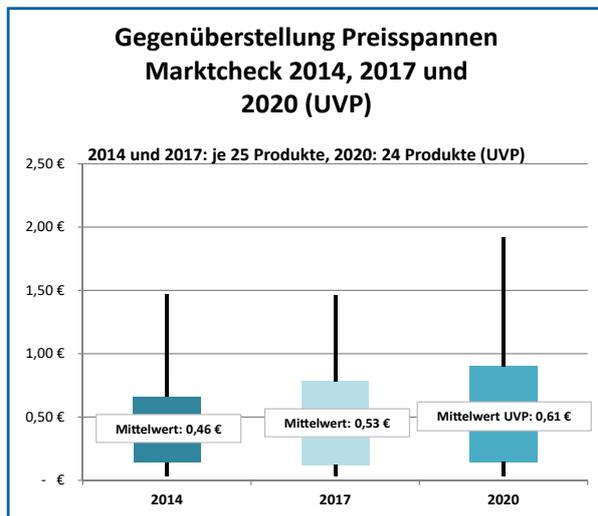


Abb. 5: Preisspannen – Vergleich der Marktchecks 2014, 2017 und 2020

Die Preise (Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers, UVP) wurden in folgende farblich markierte Preissegmente pro Tagesdosis unterteilt:

■	bis zu 0,09 Euro
■	0,10 bis 0,49 Euro
■	0,50 bis 0,74 Euro
■	ab 0,75 Euro

Produkt	Produktname	Preis pro Tagesdosis (UVP des Herstellers)
Produkt Nr. 18	Sanct Bernhard Folsäure-Jodid Tabletten	0,03 €
Produkt Nr. 1	Mivolis A-Z Mama	0,05 €
Produkt Nr. 5	Folio	0,08 €
Produkt Nr. 19	Schaebens Folsäure Depot-Komplex	0,08 €
Produkt Nr. 6	Folio Forte	0,09 €
Produkt Nr. 17	Nobilin Folsäure	0,10 €
Produkt Nr. 7	Mobilitas Gesundheit PLUS Folsäure	0,16 €
Produkt Nr. 8	Folsäure STADA 5 mg (STADA)	0,17 €
Produkt Nr. 12	FemiBaby	0,30 €
Produkt Nr. 3	Doppelherz aktiv Mama plus	0,33 €
Produkt Nr. 13	Denk prenatal+DHA	0,43 €
Produkt Nr. 22	Gyn Pregnant Maxi	0,50 €
Produkt Nr. 20	BabyFORTE FolsäurePlus	0,57 €
Produkt Nr. 10	Femibion Schwangerschaft 2	0,66 €
Produkt Nr. 2	Doppelherz system Schwangere + Mütter	0,67 €
Produkt Nr. 21	elevit 1	0,72 €
Produkt Nr. 4	Femmoal Plus	0,73 €
Produkt Nr. 14	MensSanaMulti für Schwangere + DHA	0,90 €
Produkt Nr. 16	Nestlé Materna DHA	0,90 €
Produkt Nr. 9	Femibion Schwangerschaft 1	0,95 €
Produkt Nr. 15	SanaExpert Natalis Folsäure und DHA	1,33 €
Produkt Nr. 11	Saft Mama Eisen	1,39 €
Produkt Nr. 23	Eucell Natal	1,47 €
Produkt Nr. 25	Orthomol natal	1,92 €

Tab. 6: Preise pro Tagesdosis zum Erhebungszeitpunkt Januar 2020 (Onlinerecherche, ohne Versandkosten)

6. STICHPROBE: EMPFEHLUNGEN DER APOTHEKEN

Im Rahmen des Marktchecks 2017 wurde in fünf Apotheken in Stuttgart und Aalen stichprobenartig nach dem Bedarf und der Nahrungsergänzung bei Kinderwunsch und in der Schwangerschaft gefragt.

Im Marktcheck 2014 wurde die Befragung bei zehn Apotheken vorgenommen. Das Ergebnis damals: Empfohlen wurden vor allem die Produkte folio und femibion. Während 2014 noch die Hälfte der besuchten Apotheken zu einem Beratungsgespräch mit einem Arzt riet, war dies 2017 in keiner Apotheke der Fall.

2020 wurde keine Befragung von Apotheken durchgeführt.

Bedarf laut Apotheke	Häufigkeit
Folsäure	5
Jod	5
Vitamin D	2
B-Vitamine (vor allem B12)	2 (davon 1mal nur, wenn vegan)

Produktempfehlung	Häufigkeit
femibion	2
Folio	4
Elevit	2
Andere	0

Tab. 7: Aussagen der befragten Apotheken zum Nährstoffbedarf von Schwangeren sowie Produktempfehlungen

Die Aufnahme von Folsäure und Jod wurde von allen fünf Apotheken empfohlen. In vier von fünf Fällen wurde dazu das Produkt „folio“ beworben, das neben Folsäure und Jod auch Vitamin D und Vitamin B12 enthält. In den beiden Apotheken, die die vergleichsweise teuren Produkte „femibion“ und „elevit“ (circa 8mal teurer) empfohlen haben, wurde darauf hingewiesen, dass weitere Vitamine „nicht schaden“ oder „immer gut“ seien. Andere Produkte wurden nicht vorgestellt und waren bei Nachfrage höchstens „bestellbar“ oder „nicht empfehlenswert“.

7. FAZIT

Die anfangs formulierten Fragen können zusammenfassend wie folgt beantwortet werden:

1. Enthalten Nahrungsergänzungsmittel für Schwangere Folsäure und Jod gemäß den Empfehlungen für Schwangere (400 Mikrogramm Folsäure, 150 Mikrogramm Jod)?

Teilweise. 2020 ist in etwa der Hälfte der Produkte (13 von 25) Folsäure laut Empfehlung enthalten, bei Jod ist dies bei 76 Prozent der Produkte (19 von 25) der Fall. Vier Produkte enthielten die Folsäuremenge, die eingenommen werden sollte, wenn erst weniger als 4 Wochen vor Konzeption mit der Supplementation begonnen wird.

Lediglich zehn von 25 Nahrungsergänzungsmitteln erfüllten sowohl die Empfehlungen für Folsäure als auch für Jod. 2017 war dies nur bei acht Produkten der Fall.

2. Sind den Produkten über die Empfehlungen hinaus weitere Vitamine und Mineralstoffe zugesetzt?

Ja, bei keinem der Produkte wurden lediglich Folsäure und Jod in den empfohlenen Mengen gefunden. Das Produkt Nr. 18, St. Bernhard Folsäure-Jodid-Tabletten, kommt der Empfehlung am nächsten. Es enthält neben 400 Mikrogramm Folsäure nur Jod, allerdings mit 200 Mikrogramm mehr als empfohlen. Es ist das einzige Produkt, dem keine weiteren Vitamine und Mineralstoffe zugesetzt wurden. Zudem ist es das günstigste Produkt bezogen auf die Tagesdosis. Bei allen anderen Produkten wurde mindestens ein weiteres Vitamin und/oder ein Mineralstoff zugesetzt.

3. Welche Preisunterschiede zwischen den Produkten gibt es bezogen auf die jeweils empfohlene Tagesdosis?

Die Preisunterschiede sind in dieser Produktgruppe enorm. Die empfohlene Tagesdosis (laut Herstellerangaben) kostet Schwangere zwischen 3 Cent und 1,92 Euro. Ein kritischer Preisvergleich mit Berücksichtigung der Inhaltsstoffe lohnt sich.

4. Welche Empfehlungen werden auf Nachfrage bei Kinderwunsch in Apotheken ausgesprochen?

Auf Nachfrage wurden 2017 bei Kinderwunsch zumeist die Produkte „folio“ und „femibion“ empfohlen. Während in allen Apotheken zunächst auf die Bedeutung von Folsäure und Jod hingewiesen wurde, wurde in einer Apotheke auch die Aufnahme von Vitamin D und Eisen empfohlen. Das Produkt „femibion“ liefere diese wichtigen Stoffe sowie viele weitere Vitamine und Mineralstoffe, deren Aufnahme über Nahrungsergänzungsmittel nach Aussage „auch nicht schaden“ könne. Laut Aussage der Apothekerin könne der Bedarf an vor allem Vitamin D nicht über die Ernährung oder die Eigensynthese der Haut gedeckt werden.

Diese Aussage ist nach Auffassung der Verbraucherzentrale so nicht zutreffend, da Schwangere im Vergleich zu nicht schwangeren Frauen keinen erhöhten Vitamin D-Bedarf haben.

5. Unterscheiden sich die Ergebnisse des Marktchecks im Vergleich zur Erhebung aus 2014 und 2017?

Nicht wesentlich. Die Ergebnisse des Marktchecks 2020 ähneln denen der Marktchecks von 2014 und 2017. Noch immer wird Folsäure häufig in Mengen zugesetzt, die über der Empfehlung von 400 Mikrogramm liegen. Bei einem Produkt wurde die Dosierung von 800 Mikrogramm auf 400 Mikrogramm Folsäure verringert. Ein anderes Produkt wurde im Jodgehalt angepasst und enthält statt 200 Mikrogramm jetzt nur noch die empfohlenen 150 Mikrogramm. Bei Eisen sind die Ergebnisse vergleichbar.

2018 veröffentlichte das BfR aktualisierte Höchstmengeempfehlungen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln. Damit verringerte sich die Anzahl von Produkten, die diese Höchstmengen überschritten.

ZUSAMMENFASSEND LÄSST SICH SAGEN:

Für Schwangere gibt es eine Vielzahl an Nahrungsergänzungsmitteln in unterschiedlichsten Zusammensetzungen und mit enormen Preisunterschieden. Unser Marktcheck zeigt auch 2020 wieder, dass durch aktive Herstellerwerbung suggeriert wird, den Bedarf des ungeborenen Kindes nur mit entsprechenden Produkten decken zu können. Aber auch Produktempfehlungen und Probepackungen, die in Arztpraxen ohne Berücksichtigung des individuellen Bedarfs ausgegeben werden, führen zu Verunsicherung und erschweren eine bedarfsgerechte Kaufentscheidung. Produktempfehlungen in den Apotheken müssen ebenfalls kritisch hinterfragt werden. Zwar wurde in allen befragten Apotheken auf den Mehrbedarf an Folsäure und Jod hingewiesen, gleichzeitig aber auch die zusätzliche Zufuhr weiterer B-Vitamine und Vitamin D als notwendig erachtet. Häufig wurden teure Produkte wie femibion empfohlen.

Tatsächlich können Schwangere ihren Nährstoffbedarf in der Regel über herkömmliche Lebensmittel decken. Der Mehrbedarf an Energie, der im zweiten Schwangerschaftsdrittel 250 kcal und im dritten Schwangerschaftsdrittel 500 kcal (bei Normalgewicht und gleichbleibender körperlicher Aktivität) beträgt, führt zu einer etwas gesteigerten Nahrungsaufnahme und Energiezufuhr. Wird mehr Energie zugeführt, ist das bei einer ausgewogenen Ernährung gleichzeitig mit einer höheren Aufnahme an Vitaminen und Mineralstoffen verbunden.

Von Fachgesellschaften wie der DGE, dem BfR und dem BZfE wird deshalb lediglich die Supplementierung von Folsäure und Jod empfohlen. Eine grundsätzliche Einnahme von Eisen- und DHA-Präparaten oder sonstigen Vitaminen und Mineralstoffen wird nicht empfohlen.

TIPP

Bei der Auswahl des Produkts empfiehlt sich ein kritischer Produktvergleich anhand unserer Übersicht, bei dem man sich durchaus am Preis der günstigen Produkte mit Folsäure und Jod orientieren kann. Sollen weitere Nährstoffe wie Eisen oder DHA ergänzt werden, sollte man sich erst mit dem behandelnden Arzt beraten oder eine Ernährungsberatung in Anspruch nehmen. Eine Nahrungsergänzung nach dem Gießkannenprinzip „viel hilft viel“ ist nicht sinnvoll. Zum Teil gibt es auch rezeptfreie Arzneimittel mit den empfohlenen Nährstoffmengen. Für diese gelten strengere Anforderungen an Qualität und Kennzeichnung.

8. ANHANG: BEWERTUNG DER INHALTSSTOFFE

Nr.	Produktname	Folsäure	Jod	Eisen	weitere B-Vitamine	weitere Vitamine und Mineralstoffe	DHA	Nr.
1	Mivolis A-Z Mama	■	■	■	■	■ Zink ⚠ + 8 % Enthält Beta-Carotin	□	1
2	Doppelherz Schwangere + Mütter System	■	■	■	■	■ Enthält Beta-Carotin	■	2
3	Doppelherz Nährstoffe für Schwangere und Mütter	⚠ + 50 %	■	■	■	■ Vitamin A ⚠ + 67 % Zink ⚠ + 54 %	■	3
4	Femmoal Plus Folsäure Schwangerschaft Vitamine	■	■	□	■	■	■	4
5	Folio	■	■	□	■	■	□	5
6	Folio forte	⚠ + 100 %	■	□	■	■	□	6
7	Gesundheit Plus Folsäure	■	⚠ - 73 %	□	■ Vitamin B12 ⚠ + 400 %	□	□	7
8	Folsäure STADA 5 mg	⚠ + 1250 %	□	□	□	□	□	8
9	Femibion Schwangerschaft 1	⚠ + 100 %	■	■	■	■	□	9
10	Femibion Schwangerschaft 2	■	■	■	■	■	■	10
11	Saft Mama Eisen+	□	□	■	□	■	□	11
12	FemiBaby Tablette + Weichkapsel	⚠ + 50 %	■	■	■	■	■	12
13	Denk prenatal	■	■	□	■	■	■	13
14	Multi für Schwangere MensSana	⚠ + 25 %	■	□	■ Niacin ⚠ + 70 %	■ Selen ⚠ + 33 % Zink ⚠ + 54 %	■	14
15	SanaExpert Natalis	■	■	■	■ Niacin ⚠ + 125 % Vitamin B6 ⚠ + 14 %	■ Selen ⚠ + 11 % Zink ⚠ + 15 %	■	15
16	Nestlé Materna DHA	■	■	■	■	■ Vitamin A ⚠ + 50 %	■	16
17	Nobilin Folsäure	⚠ + 50 %	□	□	□	□	□	17
18	St. Bernhard Folsäure-Jodid-Tabletten	■	⚠ + 33 %	□	□	□	□	18
19	Folsäure Plus alle B-Vitamine	■	■	■	■	□	□	19
20	BabyForte Folsäure Plus	⚠ + 100 %	■	■	■ Vitamin B6 ⚠ + 28 %	■ Selen ⚠ + 47 % Zink ⚠ + 60 %	□	20
21	elevit	⚠ + 100 %	■	■	■ Niacin ⚠ + 12,5 %	■ Vit A ⚠ + 285 % Selen ⚠ + 33 % Zink ⚠ + 69 % Mangan ⚠ + 150 %	□	21
22	Gyn Pregnant Maxi	■	⚠ + 33 %	■	■	■ Zink ⚠ + 8 %	■	22
23	Eucell Natal	■	■	■	■ Vitamin B6 ⚠ + 28 %	■ Enthält Beta-Carotin	■	23
24	Femi Peri Natal	⚠ + 50 %	■	□	■ Niacin ⚠ + 12,5 %	■ Enthält Beta-Carotin	■	24
25	Orthomol natal	⚠ + 25 %	■	■	■ Niacin ⚠ + 125 % Vitamin B6 ⚠ + 43 %	■ Vit E ⚠ + 20 % Enthält Beta-Carotin	■	25

■ enthalten, gemäß Empfehlung □ nicht enthalten, gemäß Empfehlung
 ■ enthalten, gegen Empfehlung □ nicht enthalten, gegen Empfehlung
 ⚠ Dosierung höher als Empfehlung ⚠ Dosierung niedriger als Empfehlung

■ enthalten, aber überflüssig □ nicht enthalten, gemäß Empfehlung
 ⚠ Dosierung höher als Empfehlung ⚠ Dosierung niedriger als Empfehlung
 ■ DHA enthalten □ DHA nicht enthalten

Impressum:

© Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e. V.
Paulinenstraße 47 | 70178 Stuttgart
Tel. (0711) 66 91 10 | Fax (0711) 66 91 50
info@vz-bw.de | www.vz-bw.de

Stand: Februar 2020 | Titelfoto: Syda Productions / Shutterstock

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