



verbraucherzentrale
Baden-Württemberg

NAHRUNGSERGÄNZUNGS- MITTEL FÜR SCHWANGERE

Marktcheck der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e. V.

Herausgeber

Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.

Paulinenstraße 47, 70178 Stuttgart

Tel.: (07 11) 66 91 10

Fax: (07 11) 66 91 50

Für den Inhalt verantwortlich:

Cornelia Tausch, Vorstand der Verbraucherzentrale
Baden-Württemberg e. V.

Fotos/ Bildnachweise: © YanLev/shutterstock

Gestaltung: Bernhard Bausch

Stand: April 2014

© Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e. V.

NAHRUNGS- ERGÄNZUNGSMITTEL FÜR SCHWANGERE – MEIST ZU VIEL DES GUTEN

Die Angebotspalette von Nahrungsergänzungsmitteln für Schwangere ist riesig und reicht von Folsäure- und Jodpräparaten über spezielle Schwangerschaftsprodukte mit Vitaminen und Mineralstoffen in verschiedensten Zusammensetzungen bis hin zu Kombinationsprodukten mit Omega-3-Fettsäuren. Doch was brauchen Schwangere wirklich?

Grundsätzlich empfohlen wird nur die Supplementierung von **Folsäure (400 µg pro Tag)** und **Jod (100-150 µg pro Tag)**, da hier eine ausreichende Zufuhr über die normale Ernährung kaum oder nicht möglich ist. Bei Schilddrüsenerkrankungen der werdenden Mutter ist die passende Jodzufuhr von der Ärztin oder dem Arzt zu bestimmen. Viele Präparate sind auch ohne Jodzusatz erhältlich. Ob zusätzlich eine Supplementierung mit **Eisen** notwendig ist, muss vom behandelnden Arzt **individuell** bestimmt werden. Alle übrigen Vitamine und Mineralstoffe können auch in der Schwangerschaft über eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung mit herkömmlichen Lebensmitteln ausreichend aufgenommen werden.

Das gilt auch für **Docosahexaensäure (DHA)**, die in der zweiten Schwangerschaftshälfte für die Entwicklung von Gehirn, Nerven und Auge des Fötus eine entscheidende Rolle spielt. Der Bedarf von 200 mg am Tag lässt sich mit **ein bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche** (insgesamt etwa 200 g fettreicher Seefisch wie Lachs, Makrele, Hering oder Sardine) gut decken. Ist diese Ernährungsempfehlung aber individuell nicht umsetzbar, sollten im Rahmen einer Ernährungsberatung geeignete Alternativen besprochen werden.

Die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg hat in einer Internetrecherche im Januar 2014 die Zusammensetzung von 24 Nahrungsergänzungsmitteln mit Folsäure, davon 18 speziell für Schwangere, erfasst.

Die angegebenen Nährwerte wurden mit den aktuellen Empfehlungen des Netzwerks „Gesund ins Leben“ und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zur Ernährung in der Schwangerschaft verglichen. Außerdem wurden die empfohlenen Höchstmengen bei der Verwendung von Vitaminen und Mineralstoffen in Nahrungsergänzungsmitteln des Bundesinstitutes für Risikobewertung (BfR) in die Bewertung einbezogen.

Leider gab es kein einziges Präparat, das weder Überdosierungen aufweist noch überflüssige Vitamine und/oder Mineralstoffe liefert.

Gerade spezielle Schwangerschaftsprodukte folgen dem Prinzip „Viel hilft viel“, meistens auch beim Preis. Die Preisspanne der erfassten Produkte war enorm und reichte von 0,03 Euro pro Tagesdosis bis 1,47 Euro pro Tagesdosis. Am günstigsten waren die einfachen Folsäurepräparate, gegebenenfalls mit oder ohne Jodzusatz. Speziell für Schwangere ausgelobte Produkte mit weiteren Vitaminen und Mineralstoffen waren meist erheblich teurer, besonders Produkte mit DHA.



Grundsätzlich sollte die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln immer mit der Ärztin oder dem Arzt besprochen und abgeklärt werden, für welche Vitamine und Mineralstoffe eine zusätzliche Zufuhr über Nahrungsergänzungsmittel überhaupt notwendig ist. Gerade die teuren Kombinationsprodukte werden in Arztpraxen und Apotheken häufig offensiv beworben.

Die Verbraucherzentrale empfiehlt, sich davon nicht verunsichern zu lassen, sondern mit einem kritischen Blick auf die Zusammensetzung bedarfsgerechte (und preiswerte) Präparate zu wählen.

Eine Bewertung der erfassten Produkte im Überblick finden sich auf den folgenden Seiten.

4 | Marktcheck: Produktübersicht und Bewertung

| Produktname | Hersteller | Folsäure | Jod | Eisen | Vit. B | weitere Vitamine und Mineralstoffe | Kupfer, Mangan | DHA | Preis | Preis/Tag* |
|---|---|-------------|-----------|-------|---------------|---|----------------|-----|---------|------------|
| Folio | SteriPharm Pharmazeutische Produkte GmbH & Co. KG | ■ | ■ | □ | B12 ↑ +11% | □ | □ | □ | € | 0,06 € |
| Schaebens Folsäure plus Vitamin B-Komplex | Haus Schaeben GmbH & Co. KG | ■ | ■ | ■ | ■ | □ | □ | □ | € | 0,10 € |
| Kräuterhaus Sanct Bernhard Folsäure-Jodid-Tabletten | Kräuterhaus Sanct Bernhard KG | ■ | ↑ +33% | □ | □ | □ | □ | □ | € | 0,03 € |
| Folio forte | SteriPharm Pharmazeutische Produkte GmbH & Co. KG | ↑ +100% | ■ | □ | B12 ↑ +11% | □ | □ | □ | € | 0,06 € |
| H&S Wohlfühltee feminin Schwangerschaftstee + Folsäure | H&S Tee - Gesellschaft mbH & Co | ↓ -90% | □ | □ | □ | □ | □ | □ | € € | 0,17 € |
| Nobilin Folsäure | Medicom Pharma GmbH | ↑ +50% | □ | □ | □ | □ | □ | □ | € | 0,06 € |
| Stada Folsäure 5 mg Tabletten | STADAVITA GmbH oder STADAPharm GmbH | ↑ +1150% | □ | □ | □ | □ | □ | □ | € € | 0,14 € |
| Femibion Schwangerschaft 2 | Merck Selbstmedikation GmbH | ■ | ■ | □ | ■ | ■ Vit. E ↑ +66% | □ | ■ | € € € | 0,66 € |
| Gynvital Gravida | Jenapharm GmbH & Co.KG | ■ | ■ | □ | ■ | ■ Vit. D ↑ +100% | □ | ■ | € € € | 0,67 € |
| Mammut Folsäure Nr. 2 | MAMMUT PHARMA GMBH | ■ | ■ | □ | ■ | ■ Vit. D ↑ +100% Zink ↑ +300% | □ | □ | € € | 0,17 € |
| BabyFORTE Folsäure Plus | alphablom GmbH & Co. KG | ■ | ■ | ■ | B12 ↑ +38% | ■ Zink ↑ +100% | □ | □ | € € € | 0,75 € |
| Doppelherz system Schwangere und Mütter | Queisser Pharma GmbH & Co. KG | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ Zink ↑ +100% | □ | ■ | € € € | 0,50 € |
| Eucell Natal | Dr. Gehring Vitalstoffe GmbH & Co. KG | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ Zink ↑ +100% | □ | ■ | € € € € | 1,47 € |
| HIPP Mama Nahrungsergänzung | HIPP GmbH & Co. Vertrieb KG | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ Zink ↑ +33% | □ | ■ | € € € | 0,57 € |
| Milupa Neovin | MILUPA GmbH | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | □ | □ | € € € | 0,40 € |

| Produktname | Hersteller | Folsäure | Jod | Eisen | Vit. B | weitere Vitamine und Mineralstoffe | Kupfer, Mangan | DHA | Preis | Preis/Tag* |
|--|---|----------|---------|-------|--------|---|----------------|-----|---------|------------|
| Centrum Materna | NESTLE Nutrition GmbH | ■ | ⬆️ +33% | ■ | ■ | Zink ⬆️ +200% | ■ ■ | □ | € € | 0,27 € |
| Centrum Materna plus DHA | NESTLE Nutrition GmbH | ■ | ⬆️ +33% | ■ | ■ | Zink ⬆️ +200% | ■ ■ | □ | € € € | 0,60 € |
| Das gesunde Plus A-Z Mama | dm-drogerie markt GmbH + Co. KG | ■ | ⬆️ +33% | ■ | ■ | B12 ⬆️ +11% | □ | □ | € | 0,07 € |
| Vita Natura Gyn Pregnant Maxi | Vita Natura B.V. | ■ | ⬆️ +33% | ■ | ■ | Zink ⬆️ +300% | ■ ■ | □ | € € € | 0,48 € |
| Femi Peri Natal | Astrid Twardy GmbH | ⬆️ +50% | ■ | □ | ■ | Niacin ⬆️ +5% Zink ⬆️ +100% | □ | ■ | € € € | 0,67 € |
| Femibion Schwangerschaft 1 | Merck Selbstmedikation GmbH | ⬆️ +100% | ■ | □ | ■ | Zink ⬆️ +100% | □ | □ | € € € | 0,41 € |
| Mammut Folsäure prenatal Nr. 1 | MAMMUT PHARMA GMBH | ⬆️ +100% | ■ | □ | ■ | Zink ⬆️ +100% | □ | □ | € € | 0,13 € |
| Orthomol natal Tabl./Kaps. Kombipackung | Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH | ⬆️ +25% | ■ | □ | ■ | Vit. E ⬆️ +100% Niacin ⬆️ +100% Zink ⬆️ +100% | ■ □ | ■ | € € € € | 1,46 € |
| Doppelherz aktiv Vitalstoffe für Schwangere und Mütter | Queisser Pharma GmbH & Co. KG | ⬆️ +50% | ■ | ■ | ■ | Zink ⬆️ +300% | □ | ■ | € € | 0,28 € |
| proSan natal + DHA | proSan pharmazeutische Vertriebs GmbH | ⬆️ +25% | ■ | ■ | ■ | Vit. E ⬆️ +200% Niacin ⬆️ +100% Zink ⬆️ +100% | □ | ■ | € € € € | 1,00 € |

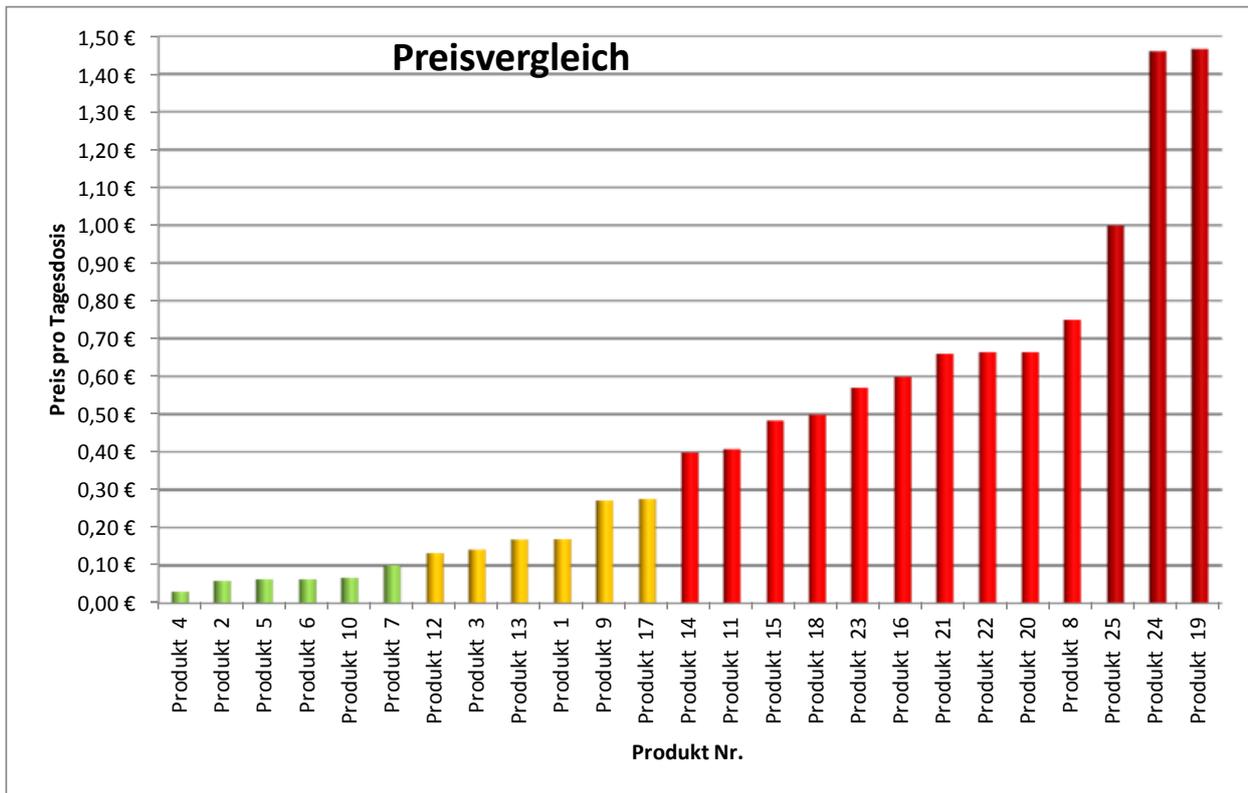
Legende

■ enthalten, gemäß Empfehlung | □ nicht enthalten, gemäß Empfehlung | ■ enthalten, gegen Empfehlung | □ nicht enthalten, gegen Empfehlung |

■ enthalten, aber überflüssig | ⬆️ Dosierung höher als Empfehlung | □ nicht enthalten | ■ enthalten | *günstigster Preis auf google Shopping

Die empfohlenen Höchstmengen bei der Verwendung von Vitaminen und Mineralstoffen bzw. die Bewertung der Abweichung beruht auf den Empfehlungen des Bundesinstituts für Risikobewertung

6 | Preisvergleich



| Nr. | Produktname | Preis pro Tagesdosis |
|-----|---|----------------------|
| 4 | St. Bernhard Folsäure-Jodid-Tabletten | 0,03 € |
| 2 | Nobilin Folsäure | 0,06 € |
| 5+6 | Folio/forte/jodfrei | 0,06 € |
| 10 | Das gesunde Plus A-Z Mama | 0,07 € |
| 7 | Schaebens Folsäure plus alle B-Vitamine | 0,10 € |
| 12 | Mammut Folsäure prenatal Nr. 1 | 0,13 € |
| 3 | Folsäure Stada 5 mg Tabletten | 0,14 € |
| 13 | Mammut Folsäure Nr. 2 | 0,17 € |
| 1 | H&S Wohlfühltee feminin Schwangerschaftstee + Folsäure | 0,17 € |
| 9 | Centrum Materna | 0,27 € |
| 17 | Doppelherz aktiv Vitalstoffe für Schwangere und Mütter | 0,28 € |
| 14 | Milupa Neovin | 0,40 € |
| 11 | Femibion Schwangerschaft 1 | 0,41 € |
| 15 | Vita Natura Gyn Pregnant Maxi | 0,48 € |
| 18 | Doppelherz System Schwangere und Mütter | 0,50 € |
| 23 | Hipp Mama Nahrungsergänzung | 0,57 € |
| 16 | Centrum Materna plus DHA | 0,60 € |
| 21 | Femibion Schwangerschaft 2 | 0,66 € |
| 22 | Gynvital Gravida | 0,67 € |
| 20 | Femi Peri Natal | 0,67 € |
| 8 | BabyFORTE Folsäure Plus | 0,75 € |
| 25 | proSan natal + DHA | 1,00 € |
| 24 | Orthomol natal | 1,46 € |
| 19 | Eucell Natal | 1,47 € |

verbraucherzentrale

Baden-Württemberg