|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Stand\_\_\_.\_\_\_.2020; \_\_\_. SSW (\_\_+\_)** | | | **Einnahme (Uhrzeit)** | | | | |
| **07:00** | **11:00** | **13:00** | **16:00** | **19:00** |
| **Folsäure** (inkl.150 µg Jod, bei Hashimoto Arzt fragen) | |  |  |  | 1x |  |  |
| **Vitamin E** 200 i.E | nur bei Schwangerschaftsplanung  ab ca. 3 Monate vorher,  danach ein gutes Öl verwenden |  |  |  |  |  | 1x |
| **L – Arginin** 500 mg |  |  |  | 2x |  | 2x |  |
| **Vitamin B6** 40mg  z. B. von Ratiopharm | vor der Schwangerschaft 20 mg  im 1. Drittel 40 mg  im 2. Drittel 60 mg nur bei niedrigem Status  im 3. Drittel 80 mg nur bei niedrigem Status |  | 1/4x  1/2x  1/2x  1/2x | 1/2x | 1/2x | 1/2x | 1/4x  1/2x  1/2x  1/2x |
| **Vitamin B12** 10 µg  z. B. von Ratiopharm | vor der Schwangerschaft 50 µg  Im 1. Drittel 100 µg  Im 2. Drittel 150 µg nur bei niedrigem Status  Im 3. Drittel 200 µg nur bei niedrigem Status |  | 1x  2x | 1x  2x | 1x  2x | 1x  2x | 1x  2x |
| **Vitamin D3** 2000 i.E Sommer  4000 i.E. tgl. Winter  (Sept. – April), in Verbindung mit  **Vitamin K2** 100-200 µg |  |  |  |  |  | 1 x  1-2x |  |
| **Magnesium** ca. 300 - 400 mg  z. B. Diasporal Direkt |  |  |  |  | 1 x |  |  |
| **Salz**: vor der Schwangerschaft  an etwas mehr Salz gewöhnen | Ab Schwangerschaft zusätzlich salzen:  bis 75 kg = 1 Teel.,  bis 85 kg = 2 Teel.,  darüber hinaus max. 3 - 4 Teelöffel | Leerkapseln Größe 3  ¼ Kaiser- Natron, ¾ Salz (ohne Jod),  zusätzlich viel salzen | Über den Tag verteilen |  |  |  |  |
| **Eiweiß** 90 - 100 g  (bei Zwillingen 120 g) | Zu allen Mahlzeiten Eiweiß essen,  auch abends |  |  |  |  |  |  |
| **Flüssigkeit** 2,5 l am Tag trinken,  je nach Wetterlage auch mehr,  dann aber auch vermehrt salzen |  |  | Schluckweise über den Tag verteilen |  |  |  |  |
| **ASS 100/(150) mg** | In Schwangerschaftsplanung evtl. 100 mg,  ab 7.-36.SSW 150 mg |  |  |  |  |  | 1x |