|  |  |
| --- | --- |
| **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 mgim 1. Drittel 40 mgim 2. Drittel 60 mg nur bei niedrigem Statusim 3. Drittel 80 mg nur bei niedrigem Status |  | 1/4x1/2x 1/2x 1/2x  | 1/2x  | 1/2x  | 1/2x  | 1/4x 1/2x 1/2x 1/2x  |
| **Vitamin B12** 10 µgz. B. von Ratiopharm | vor der Schwangerschaft 50 µgIm 1. Drittel 100 µgIm 2. Drittel 150 µg nur bei niedrigem StatusIm 3. Drittel 200 µg nur bei niedrigem Status |  | 1x 2x | 1x2x | 1x2x | 1x2x | 1x2x |
| **Vitamin D3** 2000 i.E Sommer  4000 i.E. tgl. Winter (Sept. – April), in Verbindung mit**Vitamin K2** 100-200 µg |  |  |  |  |  | 1 x1-2x |  |
| **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 |