Poradnik dobrej suplementacji

Dla kobiety w ciąży i w czasie karmienia, dla noworodka i niemowlaka.

Dr. Jacob's®

Po co nam suplementacja?

Suplementacja to uzupełnianie codziennej diety w wartościowe, skoncentrowane składniki odżywcze, których może w niej brakować w ilościach stosownych do bieżącego zapotrzebowania. Suplementacja diety jest ważną częścią **profilaktyki wczesnej**, która pozwala utrzymać zdrowie.

Podczas ciąży i karmienia piersią występuje szczególnie wysokie zapotrzebowanie na składniki odżywcze. Jest to czas ważny ze względu na zdrowie kobiety i rozwijającego się dziecka – odpowiednia ilość różnych składników odżywczych ma kluczowe znaczenie nie tylko dla rozwoju płodu, ale i dla rozwoju i funkcjonowania dziecka, nawet na wiele lat później. Dlatego przyszła mama powinna szczególnie zadbać o prawidłowe odżywianie oraz suplementację. Jak mawia dalekowschodnie przysłowie:

„Kto nie wyda na jedzenie, wyda później na leczenie."

Zasady dobrej suplementacji

Jak wszystkim, także i suplementacją kierują pewne zasady. Oto najważniejsze z nich:

1 Bezpieczeństwo: Jeżeli planujesz zajść w ciążę, już jesteś w ciąży lub w czasie karmienia – najlepiej aby twoją suplementację ustalił lekarz prowadzący.

2 Wybieraj produkty z pewnego źródła: Zaufaj renomowanym firmom, które są na rynku od lat i których produkty są dostępne u wielu sprzedawców. Pamiętaj – jakość kosztuje. Nie da się wyprodukować wartościowego suplementu za grosze.

3 Czytaj uważnie opis produktu, jego skład i tabelę wartości składników aktywnych. W tabeli znajdziesz: wykaz składników aktywnych produktu, ich ilość w porcji lub w porcji dziennej, informację o tym, jaki procent dziennego zapotrzebowania na dany składnik (RWS) zaspokaja porcja produktu (wartość ta nie jest określona dla wszystkich składników). Przykładowa tabela wartości:

Zawartość w:	porcji **	2 porcjach ***
Witamina C	200 mg (250 %*)	400 mg (500 %*)
Cynk	2 mg (20 %*)	4 mg (40 %*)
Owoc dzikiej róży - proszek	1 g	2 g

* Referencyjne wartości spożycia (RWS); ** Porcja = 1,7 g (miarka); *** 2 porcje = 3,4 g (2 miarki) = porcja dzienna.

4 Nie przedawkuj składników aktywnych: Jeżeli używasz kilku suplementów, porównaj tabele składników aktywnych i sprawdź, czy niektóre z nich się nie powtarzają. Jeżeli tak, sprawdź, czy ich suma nie przekracza maksymalnej bezpiecznej porcji dziennej. Więcej nie zawsze znaczy lepiej. Stosuj się do zaleceń spożycia zawartych na etykietach produktów, chyba że twój lekarz (dietetyk) zaleci inaczej.

5 Spożywaj suplementy wraz z posiłkami: Wtedy składniki aktywne wejdą w dobre interakcje z pokarmem.

6 Dbaj o swój portfel: Sprawdzaj jaka ilość składnika aktywnego jest w porcji produktu i na ile porcji wystarcza opakowanie. Może się okazać, że produkt na pierwszy rzut oka droższy, jest o wiele bardziej ekonomiczny i cena dziennej porcji jest o wiele niższa niż w produkcie „na każdą kieszeń".

Przykładowo: może się wydawać, że 24 zł za 20 ml produktu **Witamina słońca D3 *Baby* Dr. Jacob's** to dużo. Ale to aż 640 porcji po 400 j.m. (10 µg) D_3 i ostateczna cena jest świetna – tylko 3 grosze za porcję dzienną dla dziecka i 12 gr dla osoby dorosłej! Rodzina z dwójką dzieci będzie używać jej przez ponad 2 miesiące!

7 Działaj systematycznie: Dbaj o stały poziom składników poprzez prawidłową, urozmaiconą dietę oraz regularną suplementację. To bardzo ważne, szczególnie w czasie ciąży i karmienia.

Więcej informacji i porad w pełnej wersji tego **Poradnika** – skanuj kod.

Suplementacja w czasie ciąży

Jeszcze przed zajściem w ciążę organizm kobiety powinien być dobrze zaopatrzony we wszystkie składniki potrzebne zarówno jej, jak i rozwijającemu się płodowi. Kobieta powinna wykonać badanie krwi na poziom witamin D_3 i B_{12} oraz żelaza. W przypadku stwierdzenia ich niedoborów rozpocząć intensywną suplementację.

W czasie ciąży zwiększa się znacząco zapotrzebowanie na składniki odżywcze potrzebne zarówno organizmowi kobiety jak i szybko rozwijającemu się płodowi. Potrzeba więcej wartościowego pożywienia bogatego w minerały, witaminy, enzymy oraz energię (o ok. 3000 kalorii dziennie).

Najważniejszymi ze składników, które muszą być dostarczane dla utrzymania zdrowia przyszłej mamy oraz rozwijającego się dziecka są:

Witamina D **Witamina B_{12}** **Witamina E**

Witamina C **Kwas foliowy**

Żelazo Wapń Magnez Jod Cynk

Kwasy Omega-3 DHA i EPA

Mama weganka lub wegetarianka

Mama weganka lub wegetarianka powinna szczególnie zadbać o składniki, które występują w pokarmie roślinnym w niewielkich ilościach. Oto najważniejsze:

Witamina D **Witamina B_{12}**

Żelazo **Wapń** **Jod**

Kwasy tłuszczowe DHA i EPA

Cholina **Cynk**

Innymi składnikami ważnymi w czasie ciąży są:

Miedź **Mangan**

Witamina K

PAMIĘTAJ!
O suplementacji w czasie ciąży decyduje lekarz.

Suplementacja kobiety karmiącej

W okresie niemowlęcym dziecko podwaja swoją wagę, zwiększa wzrost o połowę i szybko rozwija centralny układ nerwowy. Należy wykorzystać ten czas, bo to, co zostanie wtedy osiągnięte, ma kluczowe znaczenie dla dalszego rozwoju intelektualnego i fizycznego.

Głównym pokarmem w okresie niemowlęctwa jest mleko matki. Aby było ono nasycone składnikami odżywczymi, należy zadbać o dobre odżywienie i suplementację mamy. Oto najważniejsze składniki potrzebne dla prawidłowego rozwoju maluszka:

Witamina A **Witamina D**

Witaminy z grupy B, w tym witamina B_{12}

Kwasy tłuszczowe Omega-3 DHA i EPA

Żelazo **Wapń** **Jod**

Suplementacja niemowlęcia

Dobrze jest aby niemowlę od 8. dnia życia do ukończenia 3. miesiąca otrzymywało

Witaminę K_2

Poza tym dziecku już w pierwszych tygodniach życia warto podawać także:

Witaminę D oraz **Probiotyki,**

które zaczną tworzyć florę bakteryjną w jelitach dziecka. Obydwa składniki będą także wspierały jego budującą się odporność.

Wraz z rozszerzaniem diety maluszka można dodawać do pokarmów krople lub proszki zawierające:

Witaminę D **Probiotyki**

Witaminę A

Witaminy z grupy B

Witaminę B_{12}

Kwasy tłuszczowe Omega-3 DHA i EPA

Żelazo **Wapń**

Najwyższej jakości produkty Dr. Jacob's

Produkty **Dr. Jacob's** są tworzone przez doktorów medycyny. Zawierają składniki najwyższej jakości pochodzące z laboratoriów europejskich, co zapewnia ich najwyższą jakość i bezpieczeństwo.

Dr. Jacob's dba o nie tylko o ludzi, ale także o środowisko. Wszystkie produkty są wegetariańskie, większość wegańska. Produkty nie są testowane na zwierzętach.

Produkty **Dr. Jacob's** zawierają tylko niezbędne składniki – nie ma w nich wypełniaczy, sztucznych konserwantów, glutenu czy cukru. Praktycznie wszystkie nie zawierają laktozy i soi.

Dalej przedstawiamy wybrane produkty potrzebne do suplementacji diety kobiet w ciąży, karmiących i niemowląt. **Wszystkie produkty znajdziesz na Sklep.DrJacobs.pl** (QR obok).

Witamina słońca D3 *Baby*

D3 rozpuszczona w oleju MCT. Wchłania się już w ustach! Dla zdrowych kości, zębów, odporności, prawidłowego rozwoju kości u dzieci, funkcji mięśni, dobrego wchłaniania wapnia oraz fosforu, prawidłowych podziałów komórek. Produkt hipoalergiczny.

Suplement diety, 20 ml, aż 640 kropli po 400 j.m. witaminy D3.

Polskie mamy chwalą **Witaminę słońca D3 *Baby* Dr. Jacob's** za jej świetne działanie i łatwość podawania oraz za to, że **nie powoduje ona kolki u niemowląt.**

Witamina K_2

Witamina K_2 all-trans MK-7 ma szczególnie wysoką bioaktywność i długi okres stabilnego trwania w krwiobiegu. Jest ważna dla utrzymania prawidłowej krzepliwości krwi (zapobieganie krwawieniom). Wraz z witaminą D wspomaga zdrowie kości i zębów. Wchłania się już w ustach. Rozpuszczona w hipoalergicznym oleju MCT.

Suplement diety, 20 ml – aż 640 kropli po 20 µg witaminy K_2.

Witamina D_3K_2

Witaminy D_3 i K_2 all-trans MK-7, które wchłaniają się już w ustach. Dla zdrowia kości i zębów, odporności oraz prawidłowej krzepliwości krwi. Rozpuszczone w hipoalergicznym oleju MCT.

Suplement diety, 20 ml – aż 640 kropli po 800 j.m. witaminy D_3 oraz 20 µg witaminy K_2. Wersja FORTE po 2000 j.m. D_3 i 40 µg K_2 w kropli.

Witamina ADEK

Witaminy: A, D_3, E oraz K_2 dla: prawidłowego widzenia, odporności, zdrowej skóry i błon śluzowych, metabolizmu żelaza, przyswajania wapnia, zdrowych kości i zębów, funkcji mięśni oraz prawidłowej krzepliwości krwi.

Suplement diety, 20 ml, aż 640 porcji po A: 240 µg (800 j.m.), D_3: 20 µg (800 j.m.), E: 4 mg, K_2: 20 µg.

Witamina A nie powinna być suplementowana podczas ciąży.

DHA-EPA

DHA i EPA są ważne dla funkcji mózgu, widzenia, pracy serca, procesów uczenia się, koncentracji i pamięci. DHA w okresie ciąży i karmienia piersią jest ważne dla rozwoju układu nerwowego dziecka (funkcje psychoruchowe, intelektualne) oraz rozwoju i funkcjonowania oczu dziecka.

Suplement diety, 60 kaps. – 60 porcji po 167 mg DHA, ok. 83 mg EPA.

B_{12} Liposomalna FORTE

Witamina B_{12} (metylo- i hydroksykobalamina) o zwiększonej bioprzyswjalności. Wchłania się już w ustach. Ważna dla: pracy układu nerwowego i funkcji psychologicznych, odporności, tworzenia krwinek czerwonych, wytwarzania energii, zmniejszania poczucia zmęczenia. Smak porzeczka-mango.

Suplement diety, 80 g – aż 160 porcji po 100 µg B_{12}.

Żelazo liposomalne

Dla tworzenia czerwonych krwinek oraz hemoglobiny, transportu tlenu, odporności, procesów poznawczych (myślenie, koncentracja), rozwoju funkcji poznawczych u dzieci. Z witaminą C i B_2 dla przyswajania i metabolizowania żelaza. Wchłania się już w ustach. Smak mango (bez metalicznego posmaku).

Suplement diety, 64 g – 100 porcji po 8 mg żelaza.

Jod + Selen *probio*

Kapsułki z jodem i selenem dla prawidłowego funkcjonowania tarczycy mamy i płodu. Dodatkowo witamina B_{12} (metylokobalamina) dla odporności i układu nerwowego oraz miliardy bakterii probiotycznych dla wzmocnienia i odświeżenia flory jelitowej.

Suplement diety, 90 kaps. – 90 porcji po 140 µg jodu, 27,5 µg selenu oraz 2,5 µg B_{12}.

Magnez Potas Wapń Cytryniany

Minerały w formie organicznych cytrynianów wapnia, magnezu, cynku, i potasu, z dodatkiem witamin D i B_1. Dla zdrowia kości, zębów, stawów i ścięgien, funkcji mięśni, pracy nerwów, zmniejszania poczucia zmęczenia, funkcjonowania enzymów trawiennych, równowagi kwasowo-zasadowej, prawidłowego ciśnienia krwi i odporności.

Suplement diety, 300 g – 60 porcji.

Lactacholin

Zawiera dużo choliny, która jest ważnym składnikiem odżywczym w czasie ciąży i karmienia, oraz kompleks witamin z grupy B (B_1, B_2, B_6, B_{12},) oraz niacynę. Składniki produktu mają korzystny wpływ na układ nerwowy, funkcje psychologiczne, pracę wątroby, metabolizm tłuszczów, wytwarzanie energii, zdrowie skóry i błon śluzowych, funkcje serca, odporność.

Suplement diety, 100 ml – 66 porcji.

Witamina C Liposomalna

Naturalna witamina C z dzikiej róży i aceroli, otoczona fosfolipidami. Świetnie się wchłania, nie podrażnia zębów. Z dodatkiem cynku. Dla odporności, tworzenia kolagenu (dla stawów, kości, skóry), wspomagania przyswajania i wykorzystania żelaza, układu nerwowego i funkcji psychologicznych, ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym.

Suplement diety, 150 g, aż 88 porcji po 200 mg witaminy C i 2 mg cynku.

Kawy Chi-Cafe *balans*, ReiChi Cafe i Chi-Cafe *free*

Wiele kobiet w ciąży i karmiących ma problem z zaprzestaniem picia kawy. Picie jej w dużej ilości może mieć negatywny wpływ na dziecko. Poza tym kawa „wypłukuje" z organizmu magnez oraz wapń, tak ważne dla mamy i dziecka. Podczas ciąży i karmienia kobieta powinna spożywać maksymalnie 200 mg kofeiny dziennie.

Na szczęście dostępne są zdrowe alternatywy. **Kawy Chi-Cafe** (*czi-kafe*) mają wszystkie zalety kawy, ale pozbawione są jej wad. Zawarta w nich guarana uwalnia kofeinę wolniej, co daje przyjemne i długie pobudzenie. **Kawy Chi-Cafe** nie zakwaszają, są źródłem wapnia, magnezu, błonnika oraz antyutleniaczy. Wypróbuj kawy **Chi-Cafe *balans,*** pyszną **ReiChi Cafe** lub bezkofeinową **Chi-Cafe *free*** z **witaminą B12**. Więcej informacji znajdziesz na stronie **ChiCafe.pl**.

Zamów bezpłatne próbki – numer telefonu lub e-mail: na okładce.

Dr. Jacob's dla Ciebie

Dr. Jacob's to firma założona przez doktorów nauk medycznych. Dlatego zależy nam na propagowaniu wiedzy. Oto co przygotowaliśmy dla Ciebie.

Poradnik pełna wersja

48 stron ciekawych informacji, porad oraz opisów działania składników niezbędnych w ciąży i po niej. Poradnik znajdziesz na **DrJacobs.pl** w dziale Czytelnia / Broszury lub zeskanuj kod QR.

Praktyczne porady

Na **DrJacobs.pl** w dziale **Czytelnia** znajdziesz dużo przepisów na zdrowe oraz smaczne dania a nawet całe jadłospisy dla przyszłych rodziców, kobiet w ciąży, karmiących i małych dzieci.

Test zdrowia Dr. Jacob's

Na **DrJacobs.pl** znajdziesz bardzo ciekawą i użyteczną aplikację, dzięki której możesz sprawdzić jak twój tryb życia wpływa na zdrowie, jak możesz je wspomóc, poprawić jakość swego życia i zapobiec chorobom.

„Wiedza w służbie zdrowiu“

To motto naszej firmy. A to oznacza dla nas: tworzenie receptur produktów i koncepcji, które będą służyły zdrowiu, ale także przynosiły przyjemność. Działamy tak, aby nieść korzyść ludziom, zwierzętom i środowisku.

W skład produktów **Dr. Jacob's** wchodzą wyłącznie naturalne składniki najwyższej jakości. Wszystkie półprodukty podlegają ścisłej kontroli już od momentu zakupu. Wysokie standardy etyczne, normy produkcji oraz **ponad 25 lat doświadczenia** sprawiają, że produkty **Dr. Jacob's** mają szczególny charakter i są bardzo skuteczne w działaniu.

Tworzymy lepszą przyszłość!

Także poprzez
Fundację Dr. Jacob's.

Dr. Jacob's Foundation

Fundacja.DrJacobs.pl

Założyciel firmy dr med. K. O. Jacob i dr med. L. M. Jacob. Ich motto: *Primum nihil nocere, secundum bene facere (po pierwsze nie szkodzić, po drugie czynić dobro).*

DLA DOBRA LUDZI I ZWIERZĄT SPOŁECZNOŚCI Vegan PLUS

ISBN 978-83-958322-2-2
9 788395 832222

© Copyright 2023 Dr. Jacob's Poland
8.2023

Dr. Jacob's Poland
ul. Kasprzaka 7 / U1, 01-211 Warszawa
Telefon: 22 490 94 30 (pon. - pt, godz. 9:00 - 16:00)
e-mail: biuro@drjacobs.pl
Więcej informacji i katalog wszystkich produktów na DrJacobs.pl

Wykonaj Test Zdrowia na DrJacobs.pl