

# Adapta Maman



- Ergänzungsnahrung für schwangere und stillende Frauen
- Liefert gezielt die Nährstoffe, die in Schwangerschaft und Stillzeit zusätzlich benötigt werden
- Mit Folsäure, Eisen und Probiotica

## Eigenschaften

Adapta Maman ist ein herrlich schmeckendes Milchmischgetränk, das in Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung einen wesentlichen Beitrag zur ausreichenden Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiss liefert.

**In der Schwangerschaft:** Der Bedarf an Eiweiss (Protein), Vitaminen, Mineralstoffen und Cholin ist gegenüber dem Bedarf einer nicht schwangeren Frau erhöht. Der Kalorienbedarf ist zu Beginn der Schwangerschaft noch unverändert und steigt erst nach drei Monaten an.

**In der Stillzeit:** Gegenüber der Schwangerschaft ist der Mehrbedarf in der Stillzeit nochmals deutlich erhöht. Pro Tag benötigt ein Säugling schon nach wenigen Tagen 500 bis 600 ml Muttermilch (ca. 1/6 seines Körpergewichts). Diese Produktion von Muttermilch führt zu einem deutlich erhöhten Nährstoff- und auch Flüssigkeitsbedarf (plus 33%) der stillenden Mutter.

**Folsäure:** Jede Portion Adapta Maman enthält 400 µg Folsäure. Folsäure ist ein Vitamin, das notwendig ist für die Blutbildung. In der Schwangerschaft ist es zudem wichtig für die Entwicklung des Neuralrohrs beim ungeborenen Kind.

**Eisen:** Während der Schwangerschaft nimmt die Blutmenge zu. Eisen ist notwendig für die Blutbildung und den Transport von Sauerstoff in die Gewebe um dort Energie zu gewinnen. Adapta Maman liefert einen Beitrag zur Deckung des erhöhten Eisenbedarfs.

**Prebiotica:** Adapta Maman ist mit prebiotischen Nahrungsfasern (BNEO™) angereichert, die das Wachstum von Bifidobakterien im Darm stimulieren und die Darmflora positiv beeinflussen. Diese ausgewogene Kombination gut verträglicher, lang- und kurzkettiger prebiotischer Fructo-Oligosaccharide (FOS) und Inulin im Verhältnis 1:1 wird aus Zichorien gewonnen.

## Indikationen

- Vier Wochen vor Empfängnis zur Prävention von Neuralrohrdefekten am Säugling
- Während der ganzen Schwangerschaft, um den steigenden Nährstoffbedarf zu sichern
- Während der Stillzeit, die einen noch höheren Nährstoffbedarf kennt

## Kontra-Indikationen

- Lactoseintoleranz
- Gestationsdiabetes

## Zutaten

Maltodextrin, Magermilchpulver, Zucker, teilhydrolysiertes Zichorienextrakt (enthält prebiotische Nahrungsfasern), Mineralstoffe (Natrium, Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Zink, Jod, Selen), Cholin, Aroma (Vanillin), natürliches Aroma (Vanille), Vitamine (A, E, C, B1, B2, B6, B12, Folsäure, Niacin), Farbstoff Beta-Carotin.

## Zubereitung

Adapta Maman in Milch geben. Mit dem Schwingbesen gut rühren oder im Schüttelbecher kräftig schütteln. Adapta Maman kann nach Belieben mit Mager-, Drink-, Vollmilch oder mit Nature-Joghurt zubereitet werden.

## Dosierung

Täglich eine Portion, bestehend aus 4 Esslöffel (ca. 40 g) Adapta Maman in 2 dl Milch.

## Handelsform

Packung à 280 g (1 Packung entspricht 7 Portionen à 40 g) / Art.-Nr. 3704.412

(01/2012)

Adapta Maman enthält	40 g Pulver und 2 dl teilentrahmte Milch		% ETD*
<b>Energie</b>	<b>kcal</b>	<b>250</b>	-
	<b>kJ</b>	<b>1054</b>	-
<b>Eiweiss</b>	<b>g</b>	<b>10,2</b>	-
<b>Kohlenhydrate</b>	<b>g</b>	<b>37,6</b>	-
Zucker	g	25,1	-
Lactose	g	14,6	-
Saccharose	g	8,2	-
Maltose	g	2,1	-
<b>Fett</b>	<b>g</b>	<b>5,7</b>	-
Gesättigte Fettsäuren	g	3,2	-
<b>Prebiotische Nahrungsfasern</b>	<b>g</b>	<b>5,0</b>	-
<b>Mineralstoffe</b>			
Natrium	g	0,13	-
Calcium	mg	390	49
Magnesium	mg	100	33
Phosphor	mg	290	36
Chlorid	mg	300	-
Eisen	mg	17,0	121
Zink	mg	5,0	33
Jod	µg	52,0	34
Selen	µg	34,0	68
<b>Vitamine</b>			
Vitamin A	µg	700	88
Vitamin E	mg	6,1	61
Vitamin C	mg	50,0	83
Vitamin B1	mg	0,46	33
Vitamin B2	mg	0,54	33
Vitamin B6	mg	0,70	35
Vitamin B12	µg	0,52	52
Folsäure	µg	400	200
Niacin	mg	6,0	33
<b>Cholin</b>	<b>mg</b>	<b>124</b>	-

\*Prozent der empfohlenen Tagesdosis