

+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++

Elevit® 3: gezielte Mikronährstoffversorgung für die Stillzeit

**Klinische Studie zeigt: Mikronährstoffe aus Elevit® 3
kommen in der Muttermilch an**

Die ersten 1.000 Tage schaffen die Basis für ein gesundes Leben

12. Oktober 2020 - „In der Zeit von der Konzeption bis zum zweiten Geburtstag des Kindes – also in den ersten 1.000 Tagen des Lebens – beeinflusst die Versorgung mit Nährstoffen und die Fürsorge, die ein Kind erfährt, seine Fähigkeit zu wachsen und zu lernen sowie sein lebenslanges Gedeihen“, erklärte die Gynäkologin Dr. Karoline Maar, Berlin, im Rahmen eines Experten-Talks vom 63. Kongress der DGGG (Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V.). Die Hebammen Anja Stern und Marie Beinhauer, Heidelberg, ergänzten: „Anders als vielfach angenommen, kommt es nicht nur präkonzeptionell und in der Schwangerschaft auf eine adäquate Nährstoffversorgung an. Auch in der Stillzeit ist der Bedarf an vielen Mikronährstoffen stark erhöht, während der Energiebedarf nur geringfügig steigt.“

Omega-3-Fettsäuren fördern die Gehirnentwicklung

Zu den relevanten Nährstoffen in der Stillzeit gehören unter anderem Omega-3-Fettsäuren wie Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA). Die adäquate Versorgung des Säuglings mit DHA über die Muttermilch kann neben den positiven Eigenschaften für die Entwicklung des Gehirns auch die visuelle Entwicklung verbessern und die nachhaltige Aufmerksamkeit im Alter von fünf Jahren steigern.^{1,2,3} Studien weisen darauf hin, dass auch das Carotinoid Lutein einen Einfluss auf die Sehfähigkeit haben kann.^{4,5}

Dr. Karoline Maar, Berlin, konstatierte: „Obwohl in Deutschland ausreichend gesunde Lebensmittel zur Verfügung stehen, sind viele Frauen schlecht ernährt, insbesondere mit Blick auf Mikronährstoffe. Bei stillenden Müttern kann sich dies nachteilig auf die aktuelle und zukünftige Gesundheit von Mutter und Kind auswirken. Eine aktuelle klinische Studie untersuchte deshalb, welche Auswirkungen eine erhöhte Mikronährstoffzufuhr mit einem Nahrungsergänzungsmittel in der Stillzeit hat.“⁶

Elevit® 3 erhöht DHA-Gehalt der Muttermilch

Die doppelblinde, randomisierte Studie schloss 70 stillende Frauen im Alter zwischen 18 und 45 Jahren und ihre Säuglinge ein. Die Frauen nahmen ab vier bis sechs Wochen nach der Entbindung über zwölf Wochen einmal täglich Placebo oder Elevit® 3 ein – ein Nahrungsergänzungsmittel, das Lutein, Omega-3-Fettsäuren sowie zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe enthält. Primärer Endpunkt der Studie war die Auswirkung der Nährstoffsupplementierung auf den mütterlichen DHA-Status. Zu den sekundären Endpunkten gehörten die Auswirkungen weiterer Mikronährstoffe auf den Status in Blut und Milch, das kindliche Wachstum und die Sicherheit des Nahrungsergänzungsmittels.⁶

„Die Ergebnisse der Studie – die demnächst publiziert werden – weisen darauf hin, dass die Einnahme des Supplements die Nährstoffe im Blut erhöht. Das galt unter anderem für DHA, EPA und andere Fettsäuren, sowie für Vitamin D, Betacarotin und Lutein“, erklärte Maar und ergänzte: „Erhöhte Spiegel von DHA und Betacarotin ließen sich auch in der Milch der Frauen nachweisen. Die Supplementierung wurde gut toleriert.“

Globale Umfrage macht Handlungsbedarf deutlich

Dass es bei (werdenden) Eltern in Deutschland erhebliche Wissenslücken beim Nährstoffbedarf in der Stillphase gibt, zeigt eine von Dr. Stephan Langer, Market Research Bayer Vital, präsentierte globale Online-Befragung mit insgesamt 8.500 Teilnehmern. Während in Brasilien und Mexiko jeweils etwa die Hälfte der Befragten wusste, dass die richtigen Nährstoffe die kognitive und geistige Entwicklung im frühen Kindesalter (0-2 Jahre) unterstützen, wusste dies weniger als ein Drittel der Befragten in Deutschland. Nur 23 Prozent der Befragten hierzulande gaben an, zu wissen, was sie tun müssen, um die richtigen Nährstoffe aufzunehmen.* Dem entsprechend wünschten sich 41 Prozent der Stillenden in Deutschland mehr Informationen zum Thema Nahrungsergänzungsmittel.⁷

Den Status quo gemeinsam verbessern

„Diese Zahlen unterstreichen: Es gibt noch viel tun! Und das funktioniert nur gemeinschaftlich“, so Langer und formulierte ein interdisziplinäres Ziel: „Zusammen mit Ärztinnen/Ärzten, Hebammen, Apotheker/innen und PTA wollen wir dazu beitragen, jedem Kind den bestmöglichen Start ins Leben zu ermöglichen. Nur gemeinsam schaffen wir es, das Verständnis von (werdenden) Eltern für die Bedeutung der richtigen Ernährung in den ersten 1.000 Tagen zu schärfen.“

„Bei den Vorsorgeuntersuchungen spreche ich das Thema Nährstoffversorgung in der Stillzeit bereits gegen Ende der Schwangerschaft an. Die meisten Frauen nehmen Ratschläge zu einer gesunden Ernährung und zur Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels wie Elevit in der Regel gerne an“, so Maar. Von Elevit® wird eine Kapsel pro Tag eingenommen, das Präparat ist laktose- und glutenfrei, ohne Schweinegelatine und hat keinen fischigen Nachgeschmack.

Für eine bedarfsgerechte Versorgung der Frau während der verschiedenen Phasen der Schwangerschaft und Stillzeit mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen kann die Einnahme von Elevit® 1, 2 und 3 begleitend zu einer ausgewogenen gesunden Ernährung empfohlen werden. Das Mikronährstoff-Präparat ist auf die Nährstoffbedürfnisse von Mutter und Kind abgestimmt. Elevit® 1 wird als Ergänzung ab Kinderwunsch bis Ende des ersten Trimesters empfohlen, Elevit® 2 ist eine sinnvolle Supplementierung ab der 13. Schwangerschaftswoche und Elevit® 3 ergänzt die Mikronährstoffversorgung während der Stillzeit.

Elevit® für die ersten 1.000 Tage im Überblick

The infographic is divided into three vertical panels, each representing a different phase of pregnancy and lactation. Each panel features a box of Elevit product, an illustration of a woman in that phase, and a list of key nutrients and their benefits.

- Elevit® 1: ab Kinderwunsch**
Elevit® 1
Fruchtbarkeit und Schutz
 - Zink unterstützt die Fertilität in der perikonzeptionellen Phase
 - 800 µg Folat (Folsäure und Metafolin*) senken das Risiko für Neuralrohrdefekte
 - + 18 weitere Nährstoffe
- Elevit® 2: ab dem 2. Trimester**
Elevit® 2
Wachstum und Entwicklung
 - Omega-3-Fettsäure DHA unterstützt die Entwicklung des Gehirns und der Augen beim Fötus
 - Eisen unterstützt die Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin der Mutter
 - + 19 weitere Nährstoffe
- Elevit® 3: während der Stillzeit**
Elevit® 3
Versorgung von Mutter und Kind
 - Vitamine B2, B6, B12 und Eisen tragen zur Verringerung von Müdigkeit bei
 - Omega-3-Fettsäure DHA unterstützt die weitere Entwicklung des Gehirns und der Augen des Säuglings
 - Vitamin C und Zink unterstützen das Immunsystem
 - + 12 weitere Nährstoffe

Literatur:

- https://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/register/public/?event=register_home
 - Morale SE et al. Early Hum Dev 2005;81:196-203
 - Jensen C et al. J Pediatr 2010;157:900-905
 - Hammond B. Nutrition Reviews 2008;66(12):695-702
 - Vishwanathan R et al. JPGN 2014;59: 659–665
 - NCT04462939, clinicaltrials.gov
 - Globale Nutrition-Study 2020; Online-Befragung von 8.500 Teilnehmern in 10 Ländern, davon 6.500 Teilnehmer (70 % Frauen, 30 % Männer), die planen ein Kind zu bekommen, schwanger sind oder stillen (bzw. haben einen Partner, der schwanger ist oder stillt).
- * 850 Befragte in Deutschland (70 % Frauen / 30 % Männer), davon 650 Befragte in der Gesamtpopulation, die einen Kinderwunsch haben, schwanger sind oder stillen (bzw. der Partner) zu jeweils mindestens 150 Personen jeder Gruppe.
- § Metafolin® ist eine eingetragene Marke der Merck KGaA, Darmstadt, Germany

Quelle:

Elevit® Experten-Talk vom 63. DGGG-Kongresses: „Die ersten 1.000 Tage – Basis für ein gesundes Leben“, München, 08. Oktober 2020 - Veranstalter Bayer Vital GmbH