

KINDERWUNSCH?

Denkt an Folsäure und Jod...



...für die Entwicklung eures Kindes!

WAS IHR WISSEN SOLLTET:

Bereits mit Schwangerschaftsbeginn ist der Bedarf an Folat und Jod erhöht – um diesen Mehrbedarf zu decken, wird neben einer ausgewogenen Ernährung die zusätzliche Einnahme von Folsäure und Jod in Tablettenform empfohlen:



Mindestens **400 Mikrogramm (μg) Folsäure** am Tag – Start ab Kinderwunsch bzw. mindestens vier Wochen vor der Schwangerschaft und Fortsetzung zumindest bis zum Ende des dritten Schwangerschaftsmonats



150 Mikrogramm Jod am Tag – Beginn idealerweise ab Kinderwunsch und Einnahme über die gesamte Schwangerschaft und Stillzeit

Denkt an eine ausreichende Folat- und Jodversorgung, um...

- ...das Risiko für Neuralrohrdefekte und andere angeborene Fehlbildungen zu senken
- ...die körperliche und geistige Entwicklung eures Kindes zu unterstützen

Schaut euch hier unser Erklärvideo an:



AK Folsäure & Gesundheit



AK Jodmangel