



SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT: DIE BEDEUTUNG VON MAGNESIUM.

Worin liegt die Ursache eines Mangels bei Schwangeren und Stillenden?

Da der Magnesiumbedarf durch das Wachstum des Kindes steigt, kann es während der Schwangerschaft und Stillzeit zu einem Magnesiummangel kommen. Er macht sich unter anderem durch Muskel- bzw. Wadenkrämpfe, Muskelverspannungen und -zuckungen bemerkbar. Deshalb empfehlen Gynäkologen bereits bei den ersten Untersuchungen, in Schwangerschaft und Stillzeit auf einen ausgeglichenen Magnesiumhaushalt zu achten.

Was Magnesium während Schwangerschaft und Stillzeit
bewirken kann und wie sich eine sinnvolle Einnahme gestaltet.



Diasporal®. Für dein Leben in Bewegung.

WARUM IST MAGNESIUM IN SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT SO WICHTIG?

Magnesium sorgt nach der Anspannung des Muskels für dessen Entspannung. Liegt jedoch ein Magnesiummangel vor, ist die Erregbarkeit der Muskulatur erhöht – Muskeln ziehen sich unkontrolliert zusammen, es kommt zu Krämpfen. Sie treten häufig in den Waden, aber auch an Füßen, Zehen oder Händen auf. Durch die regelmäßige Einnahme von Magnesium in der **Schwangerschaft** kann Muskel- und Wadenkrämpfen durch Magnesiummangel vorgebeugt werden.

Während der **Stillzeit** vermitteln Mütter ihrem Kind nicht nur Geborgenheit und Liebe, sondern unterstützen es mit der Muttermilch auch bei der Entwicklung eines widerstandsfähigen Immunsystems. Um dem Baby alles Wichtige für einen gesunden Start ins Leben mitzugeben, sollten Stillende auch auf die ausreichende Zufuhr von lebenswichtigen Mineralstoffen wie Magnesium achten.



Täglich



Geschmacksneutral



Klein

**EMPFEHLUNG FÜR
SCHWANGERSCHAFT
UND STILLZEIT**

WIE VIEL MAGNESIUM IST SINNVOLL FÜR SCHWANGERE UND STILLENDE?

Die Gesellschaft für Magnesium-Forschung e.V. empfiehlt Schwangeren und Stillenden, zwischen 240 mg und 480 mg Magnesium pro Tag zu supplementieren.¹

WELCHES MAGNESIUM SOLLTE MAN EINNEHMEN?

Da viele Frauen in der Schwangerschaft empfindlicher auf Gerüche reagieren und ein sensibleres Geschmackempfinden entwickeln können, sind die Magnesium-Diasporal® 150 Kapseln ideal. Denn sie sind geschmacksneutral, klein und damit leicht zu schlucken.

Das Diasporal®-Sortiment bietet unterschiedliche Darreichungsformen, Dosierungen und Geschmacksrichtungen – individuell passend für jeden Bedarf. Natürlich sind alle Diasporal®-Produkte frei von Laktose, Gluten, Jod und Konservierungsmitteln.



**Noch Fragen zu Magnesium-Diasporal®?
Deine Apotheke berät dich gern.**

Weitere Informationen unter:

Protina Pharm. GmbH, 85737 Ismaning
Tel. +49 89 996553 0 | Fax +49 89 963446
info@diasporal.de | www.diasporal.de

¹ Spaetling et al., J. Preg. Child Health, 2017

Magnesium-Diasporal® 150, Kapseln (Wirkstoff: Magnesiumoxid). Anwendungsgebiet: Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (Neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Protina Pharm. GmbH, D-85737 D-Ismaning

Papier besteht
aus 100 %
recyclten Altfasern

