

Zur diätetischen Behandlung von Frauen mit Polyzystischem Ovarsyndrom bei Kinderwunsch.

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) zur diätetischen Behandlung von Frauen mit Polyzystischem Ovarsyndrom bei Kinderwunsch.

Inositol, Chrom und hochdosierte Folsäure in Kombination mit einer Rundumversorgung mit wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und Omega-3-Fettsäuren. Vitamin C mit zeitversetzter Freisetzung.

Gesundheitsvorsorge beginnt bereits vor der Empfängnis

Bei Kinderwunsch sollte jede Frau verstärkt auf eine gesunde Lebensführung mit einer vollwertigen und gesundheitsbewussten Ernährung achten. Dabei sind insbesondere bestimmte Vitamine und Mineralstoffe von großer Bedeutung für die Gesundheit von Mutter und Kind. Für eine optimale Versorgung kann die gezielte Ergänzung von wichtigen Mikronährstoffen sinnvoll sein.

Frauen mit Polyzystischem Ovarsyndrom (PCOS) haben dabei aufgrund ihrer Erkrankung besondere ernährungsphysiologische Erfordernisse.

Das Polyzystische Ovarsyndrom (PCOS)

Bei PCOS handelt es sich um ein Krankheitsbild, das auf erhöhten männlichen Hormonen im Blut beruht. Klinisch macht sich das Syndrom durch unregelmäßige bis fehlende Menstruationsblutungen, Insulinresistenz und äußerliche Veränderungen wie verstärkte Körperbehaarung, Akne, Haarausfall und Übergewicht bemerkbar. Es müssen jedoch nicht immer alle Symptome vorhanden sein. Viele Frauen leiden zudem unter unerfülltem Kinderwunsch. Bei 70% der betroffenen Frauen wird in der gynäkologischen Ultraschalluntersuchung eine vermehrte Bildung von Eibläschen (Follikel) in den Eierstöcken festgestellt, die häufig auch als Zysten bezeichnet werden und namensgebend für das Krankheitsbild sind.

Während das Polyzystische Ovarsyndrom selbst leider nicht heilbar ist, so kann eine angemessene Ernährung doch einen Beitrag zur Unterstützung des Körpers, insbesondere bei Kinderwunsch leisten.

Blutzucker, Insulin und PCOS

Bei PCOS liegt das vorrangige Ziel im Sinne einer diätetischen Behandlung in der Aufrechterhaltung eines ausgeglichenen Blutzuckerspiegels.

Werden mit der Nahrung kohlenhydrathaltige Lebensmittel aufgenommen, so gelangen diese als Zucker in das Blut. Die meisten Zellen unseres Körpers können diesen Blutzucker jedoch nicht ohne ein spezielles Signal erkennen und verwerten: Sie benötigen das Blutzuckerhormon Insulin. Es wird von der Bauspeicheldrüse nach kohlenhydratreichen Mahlzeiten ausgeschüttet. Die Bindung von Insulin an spezielle Rezeptoren auf den Zielzellen bewirkt im Zellinneren zunächst die Freisetzung sekundärer Botenstoffe, sogenannter Inositole. Erst diese veranlassen die Zellen über komplexe Mechanismen, den Blutzucker aufzunehmen und weiter zu verarbeiten. Im Bereich der Eierstöcke wird gleichzeitig auch die Herstellung männlicher Geschlechtshormone angekurbelt. Hierdurch begründet sich auch der Zusammenhang zwischen Blutzucker, Insulin und PCOS.

Ende des 20. Jahrhunderts gab es die ersten Hinweise darauf, dass es bei PCOS-Patientinnen häufig zu einer fehlerhaften Signalweiterleitung am Insulinrezeptor kommt, Mediziner sprechen von Insulinresistenz. Um dies auszugleichen, produziert der Körper Insulin im Übermaß (kompensatorische Hyperinsulinämie), wodurch gleichzeitig auch vermehrt männliche Hormone in den Körper freigesetzt werden (Hyperandrogenämie).

Daher wird Patientinnen mit PCOS empfohlen, durch ihren Lebensstil und die Ernährung dafür zu sorgen, dass es gar nicht erst zur Ansammlung großer Mengen an Zucker im Blut kommen kann. Auch sollte sichergestellt werden, dass dem Körper Inositol in ausreichender Menge zur Verfügung steht.

Myo- und D-Chiro-Inositol

Der sekundäre Botenstoff Inositol spielt im Insulinstoffwechsel in zwei sogenannten Isoformen eine Rolle: Myo-Inositol (MI) und D-Chiro-Inositol (DCI). Beide kommen natürlicherweise in vielen tie-

rischen und pflanzlichen Lebensmitteln vor. Im Körper haben sie leicht unterschiedliche Rollen. In der Leber sind beide wichtig für den Insulinstoffwechsel, wobei Myo-Inositol die Aufnahme von Glukose in die Zellen vermittelt und D-Chiro-Inositol die Glykogen-Synthese fördert. In den Eierstöcken sind die Aufgaben noch unterschiedlicher. Hier fungiert MI wiederum primär als Vermittler für die Glukoseaufnahme, ist aber auch wichtig für die Wirkung von Follikelstimulierendem Hormon (FSH). DCI hingegen sorgt dafür, dass in Abhängigkeit von Insulin Androgene (männliche Geschlechtshormone) produziert werden. Bei PCOS Patientinnen scheint das Problem nun vorwiegend in einem Ungleichgewicht zwischen beiden Isoformen zu liegen, die physiologischerweise im Körper ineinander umgewandelt werden können. Daher enthält **Fertilovit® FPCOS** beide Isoformen in ihrem physiologischen Verhältnis von 40:1 (MI:DCI). Dies ermöglicht eine optimierte diätetische Behandlung sowohl auf systemischer als auch ovarieller Ebene.

Folsäure

Wie jede Frau bei Kinderwunsch, so sollte auch die Frau mit PCOS besonderes Augenmerk auf eine gute Versorgung mit Folsäure richten. Bei der Folsäure handelt es sich um ein Vitamin aus der B-Gruppe. Dieses ist zwar reichlich in grünem Blattgemüse enthalten, wird jedoch aufgrund seiner hohen Empfindlichkeit gegenüber Licht und Hitze leicht zerstört. Dadurch ist eine optimale Versorgung leider häufig nicht gegeben. Dies ist bei Kinderwunsch unvorteilhaft, da man weiß, dass ein niedriger Folsäuregehalt ein Risikofaktor für die Entstehung von Neuralrohrdefekten beim heranwachsenden Fötus darstellt. Daher wird die ergänzende Aufnahme von Folsäure bereits vor der Empfängnis empfohlen. Daneben sind bei PCOS aber auch solche Mikronährstoffe, die zu einem ausgeglichenen Hormonsystem, einem normalen Homocysteinestoffwechsel sowie einer effektiven Energiebereitstellung beitragen von Bedeutung.

Mit mehr als 68 % weisen PCOS Patientinnen sogar noch etwas häufiger als die weibliche Gesamtbevölkerung eine Vitamin D Minderversorgung auf, was auch die Bedeutung einer ausreichenden Versorgung mit diesem wichtigen Vitamin unterstreicht.

Fertilovit® FPCOS ist ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (ergänzende bilanzierte Diät), das speziell auf die Bedürfnisse von Frauen mit PCOS bei Kinderwunsch zugeschnitten ist. Es enthält Inositol, hochdosierte Folsäure und Vitamin D in Kombination mit einer Rundumversorgung mit wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und Omega-3-Fettsäuren. Diese Mikronährstoffe leisten durch ihre ernährungsphysiologischen Funktionen einen Beitrag zur Gesundheit auch während der Empfängnis und Schwangerschaft:

Schutz vor Neuralrohrdefekten des Kindes

Die ergänzende Aufnahme von Folsäure erhöht bei Schwangeren den Folsäuregehalt. Ein niedriger Folsäuregehalt ist bei Schwangeren ein Risikofaktor für die Entstehung von Neuralrohrdefekten beim heranwachsenden Fötus. Die positive Wirkung wird bei Frauen im gebärfähigen Alter erzielt bei einer ergänzenden Aufnahme von mindestens 400 µg Folsäure täglich über einen Zeitraum von mindestens einem Monat vor und bis zu drei Monaten nach der Empfängnis¹.

Ausgeglichener Blutzuckerspiegel

Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei¹. Zink trägt zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel bei¹.

Effektive Energiebereitstellung

Die Vitamine B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), Niacin und Pantothensäure unterstützen den Energiestoffwechsel¹. Die Mineralstoffe Mangan und Magnesium tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei¹.

Hormonelle Balance

Pantothensäure trägt zu einer normalen Synthese und zu einem normalen Stoffwechsel von Steroidhormonen, Vitamin D und einigen Neurotransmittern bei¹.

Vitamin B6 trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei¹. Jod trägt zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen und zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei¹.

Zur diätetischen Behandlung von Frauen mit Polyzystischem Ovarsyndrom bei Kinderwunsch.

Homocysteinstoffwechsel

Die Vitamine B6, B12 und Folsäure tragen zu einem normalen Homocysteinstoffwechsel bei¹.

Zellschutz

Vitamin B12 und Vitamin D haben eine Funktion bei der Zellteilung¹. Die Vitamine C, E, B2 (Riboflavin) tragen ebenso wie die Mineralstoffe Selen und Zink dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen¹.

Zusätzlich

Vitamin D zur Aufrechterhaltung eines normalen Vitamin D Status. Mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren.

¹ Angaben entsprechend EU Verordnung 432/2012

Durchschnittliche Nährwertangaben:

Druchschnittliche Nährwertangaben	pro Tagesportion	pro %NRV*	pro 100 g	%NRV*
Energie	63 kJ (15 kcal)	-	1.410 kJ (336 kcal)	-
Fett	0,50 g	-	11,2 g	-
davon ges. Fettsäuren	0,05 g		1,1 g	
Kohlenhydrate	2,14 g	-	47,8 g	-
davon Zucker	0 g		0 g	
Eiweiß	0,33 g	-	7,4 g	-
Salz	0,03 g	-	0,7 g	-
Vitamin D	15 µg	300	336 µg	6.716
Vitamin E	12 mg	100	269 mg	2.242
Vitamin C	80 mg	100	1.791 mg	2.239
Thiamin	3,3 mg	300	74 mg	6.716
Riboflavin	4,2 mg	300	94 mg	6.716
Niacin	48 mg	300	1.075 mg	6.716
Vitamin B6	4,2 mg	300	94 mg	6.716
Folsäure	800 µg	400	17.909 µg	8.955
Vitamin B12	10 µg	400	224 µg	8.955
Biotin	150 µg	300	3.358 µg	6.716
Pantothensäure	6 mg	100	134 mg	2.239
Magnesium	375 mg	100	8.395 mg	2.239
Zink	10 mg	100	224 mg	2.239
Mangan	2 mg	100	45 mg	2.239
Selen	55 µg	100	1.231 µg	2.239
Chrom	80 µg	200	1.791 µg	4.477
Jod	150 µg	100	3.358 µg	2.239
Myo-Inositol	2.000 mg	-	44.773 mg	-
D-chiro-Inositol	50 mg	-	1.119 mg	-
Coenzym Q10	20 mg	-	448 mg	-
L-Carnitin	300 mg	-	6.761 mg	-
N-Acetyl-L-Cystein	100 mg	-	2.239 mg	-
Lycopin	10 mg	-	224 mg	-
Eicosapentaensäure (EPA)	90 mg	-	2.015 mg	-
Docosapentaensäure (DHA)	60 mg	-	1.343 mg	-

*) Nährstoffbezugswerte lt. VO (EU) 1169/2011
Fertilovit® FPCOS ist glutenfrei und laktosefrei.

Stand der Gebrauchsinformation: April 2016

Darreichungsform:

Pulver und Kapseln

Packungsgröße:

60 Kapseln, davon 30 weiße Kapseln mit Vitamin-/Mineralstoffmischung und 30 Gelatinekapseln mit Fischöl, sowie 30 Pulversticks, 1-Monatspackung

Anwendungsgebiete:

Zur diätetischen Behandlung von Frauen mit Polyzystischem Ovarsyndrom bei Kinderwunsch.

Wichtige Hinweise:

Fertilovit® FPCOS ist kein vollständiges Lebensmittel, sondern eine ergänzende bilanzierte Diät, nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Eine abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise sind wichtig.

Gebrauchsanweisung:

Bitte nehmen Sie einmal täglich den Inhalt eines Pulversticks, aufgelöst in 200 ml Wasser, eine Kapsel des Vitamin-/Mineralpulvers, sowie eine Fischölkapsel mit reichlich Wasser ein (= 1 Tagesportion).

Hinweis auf Mindesthaltbarkeitsdatum:

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist auf der Packung aufgedruckt.

Hergestellt in Deutschland

Vertrieb:

Gonadosan Distribution GmbH
Römerstrasse 2
6900 Bregenz
Österreich
www.fertilovit.com

