

Stanowisko Ekspertów Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników w zakresie suplementacji folianów oraz warunków stosowania dodatkowej suplementacji choliny oraz witamin B6 i B12 w okresie przedkoncepcyjnym, ciąży i porodu (04.04.2024). (w tym Tabela 2. Zalecane dawki folianów w poszczególnych grupach ryzyka występowania wad płodu. Tabela 3. Zalecenia dotyczące diety i suplementacji w okresie przedkoncepcyjnym, ciąży i porodu)

Materiał wewnętrzny NutroPharma sp. z o.o.

SUPLEMENTACJA FOLIANÓW, CHOLINY, WITAMIN B6, B12 U KOBIET Z GRUPY POŚREDNIEGO RYZYKA (WG PTGIP 4.04.2024)	PRENATAL	FEMIBION	PREGNA	PUERIA	OMEGAMED	HEALTHLABS
<b>PRZYGOTOWANIE DO CIĄŻY*</b>	Prenatal primo	Femibion 0	Pregna START	Pueria UNO	Omegamed Optima Start	FertileMe Complex for Women
400 µg Kwas pteroilomonoglutaminowy (FA) oraz 400 µg L-metylofolian wapnia (5-MTHF) Cholina w postaci dwuwinienu choliny	+	+	- (5-MTHF)	+	+	- (5-MTHF)
Witamina B <sub>6</sub> w postaci pirydoksalo-5-fosforanu	+	- (chlorowodorek pirydoksyny)	+	+	-	+
Witamina B <sub>12</sub> w postaci metylokobalaminy	+	- (cyjanokobalamina)	+	+	-	+
<b>I TRYM. CIĄŻY**</b>	Prenatal uno	Femibion 1	Pregna PLUS / Pregna PLUS bez żelaza	Pueria UNO	Omegamed Optima Start	LittleMe trymestr 1
400 µg Kwas pteroilomonoglutaminowy (FA) oraz 400 µg L-metylofolian wapnia (5-MTHF) albo 800 µg L-metylofolian wapnia (5-MTHF) Cholina w postaci dwuwinienu choliny	+	+	- (600 µg)	+	+	+
Witamina B <sub>6</sub> w postaci pirydoksalo-5-fosforanu	+	- (chlorowodorek pirydoksyny)	-	+	-	+
Witamina B <sub>12</sub> w postaci metylokobalaminy	+	- (cyjanokobalamina)	-	+	-	-
<b>II, III TRYM. CIĄŻY**</b>	Prenatal duo	Femibion 2	Pregna PLUS / Pregna PLUS bez żelaza	Pueria DUO	Omegamed Optima / Omegamed Optima Forte	LittleMe trymestr 2 i 3
400 µg Kwas pteroilomonoglutaminowy (FA) oraz 400 µg L-metylofolian wapnia (5-MTHF) albo 800 µg L-metylofolian wapnia (5-MTHF) Cholina w postaci dwuwinienu choliny	+	- (400 µg)	- (600 µg)	- (600 µg)	+	+
Witamina B <sub>6</sub> w postaci pirydoksalo-5-fosforanu	+	- (chlorowodorek pirydoksyny)	-	-	-	+
Witamina B <sub>12</sub> w postaci metylokobalaminy	+	- (cyjanokobalamina)	-	-	-	+
<b>KARMNIENIE PIERSI***</b>	Prenatal lakto	Femibion 3	Pregna PLUS	Pueria DUO	Omegamed Optima / Omegamed Optima Forte	LittleMe trymestr 2 i 3
400 µg Kwas pteroilomonoglutaminowy (FA) oraz 400 µg L-metylofolian wapnia (5-MTHF) albo 800 µg L-metylofolian wapnia (5-MTHF) Cholina w postaci dwuwinienu choliny	+	- (400 µg)	- (600 µg)	- (600 µg)	+	+
Witamina B <sub>6</sub> w postaci pirydoksalo-5-fosforanu	+	- (chlorowodorek pirydoksyny)	-	-	-	+
Witamina B <sub>12</sub> w postaci metylokobalaminy	+	- (cyjanokobalamina)	-	-	-	+

Stanowisko Ekspertów Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników w zakresie suplementacji folianów oraz warunków stosowania dodatkowej suplementacji choliny oraz witamin B6 i B12 u kobiet z grupy pośredniego ryzyka (wg PTGIP 4.04.2024). (w tym Tabela 2. Zalecane dawki folianów w poszczególnych grupach ryzyka występowania wad płodu. Tabela 3. Zalecenia dotyczące diety i suplementacji w okresie przedkoncepcyjnym, ciąży i porodu)

Materiał wewnętrzny NutroPharma sp. z o.o.

SUPLEMENTACJA FOLIANÓW, CHOLINY, WITAMIN B6, B12 U KOBIET Z GRUPY POŚREDNIEGO RYZYKA (WG PTGIP 4.04.2024)	MAMA dha	PRENACAPS	COMPOSITA	DOPPEL HERZ	Symvital	FALVIT	Prenasol DHA
<b>PRZYGOTOWANIE DO CIĄŻY*</b>	MAMA DHA PREMIUM +	PRENACAPS multiPLAN	COMPOSITA one	activ Mama PREMIUM	Symvital mama	-	-
400 µg Kwas pteroilomonoglutaminowy (FA) oraz 400 µg L-metylofolian wapnia (5-MTHF) Cholina w postaci dwuwinianu choliny	- (400 µg)	- (5-MTHF)	+	- (FA)	- (400 µg)	-	-
Witamina B <sub>6</sub> w postaci pirydoksalu-5-fosforanu	-	-	(chlorowodorek pirydoksyny)	(chlorowodorek pirydoksyny)	-	-	-
Witamina B <sub>12</sub> w postaci metylokobalaminy	-	+	+	(cyjanokobalamina)	-	-	-
<b>I TRYM. CIĄŻY**</b>	MAMA DHA PREMIUM +	PRENACAPS multi 1 + DHA	COMPOSITA one	activ Mama Dla kobiet w ciąży i karmiących	Symvital mama	FALVIT mama	Prenasol DHA
400 µg Kwas pteroilomonoglutaminowy (FA) oraz 400 µg L-metylofolian wapnia (5-MTHF) albo 800 µg L-metylofolian wapnia (5-MTHF) Cholina w postaci dwuwinianu choliny	- (400 µg)	+	+	- (FA)	- (400 µg)	- (FA)	+
Witamina B <sub>6</sub> w postaci pirydoksalu-5-fosforanu	-	+	(chlorowodorek pirydoksyny)	(chlorowodorek pirydoksyny)	-	(chlorowodorek pirydoksyny)	-
Witamina B <sub>12</sub> w postaci metylokobalaminy	-	+	+	(cyjanokobalamina)	-	(cyjanokobalamina)	-
<b>II, III TRYM. CIĄŻY**</b>	MAMA DHA PREMIUM +	PRENACAPS multi 2 + DHA	COMPOSITA MAMA DHA	activ Mama Dla kobiet w ciąży i karmiących	Symvital mama	FALVIT mama	Prenasol DHA
400 µg Kwas pteroilomonoglutaminowy (FA) oraz 400 µg L-metylofolian wapnia (5-MTHF) albo 800 µg L-metylofolian wapnia (5-MTHF) Cholina w postaci dwuwinianu choliny	- (400 µg)	+	+	- (FA)	- (400 µg)	- (FA)	+
Witamina B <sub>6</sub> w postaci pirydoksalu-5-fosforanu	-	+	(chlorowodorek pirydoksyny)	(chlorowodorek pirydoksyny)	-	(chlorowodorek pirydoksyny)	-
Witamina B <sub>12</sub> w postaci metylokobalaminy	-	+	+	(cyjanokobalamina)	-	(cyjanokobalamina)	-
<b>KARMNIENIE PIERSIĄ***</b>	MAMA DHA PREMIUM +	PRENACAPS multi 2 + DHA	COMPOSITA MAMA DHA	activ Mama Dla kobiet w ciąży i karmiących	Symvital mama	FALVIT mama	Prenasol DHA
400 µg Kwas pteroilomonoglutaminowy (FA) oraz 400 µg L-metylofolian wapnia (5-MTHF) albo 800 µg L-metylofolian wapnia (5-MTHF) Cholina w postaci dwuwinianu choliny	- (400 µg)	+	+	- (FA)	- (400 µg)	- (FA)	+
Witamina B <sub>6</sub> w postaci pirydoksalu-5-fosforanu	-	+	(chlorowodorek pirydoksyny)	(chlorowodorek pirydoksyny)	-	(chlorowodorek pirydoksyny)	-
Witamina B <sub>12</sub> w postaci metylokobalaminy	-	+	+	(cyjanokobalamina)	-	(cyjanokobalamina)	-

Dane pozyskane ze stron internetowych producentów suplementów diety i/lub aptek internetowych.

\* Wyszukiwana fraza w Google: przygotowanie do ciąży suplement oraz <https://pantabletka.pl/witaminy-przed-ciaza-kwas-foliiowy/>

\*\* Wyszukiwana fraza w Google: suplementy w ciąży oraz <https://pantabletka.pl/jakie-witaminy-w-ciazy-opinia-analiza/>

\*\*\* Wyszukiwana fraza w Google: karmienie piersią suplementy oraz <https://pantabletka.pl/jakie-witaminy-w-ciazy-opinia-analiza/>

Opracowano: 10.04.2024

Aktualizacji: 29.07.2024

Str. 2/2