

## PRO VAŠE SPLNĚNÉ PŘÁNÍ

Děkujeme, že jste si vybrala výrobek z produktové řady „CHYTRÉ MIMINKO“®. Je to správný krok, pokud chcete udělat maximum pro zajištění optimální výživy v období plánování početí, těhotenství a kojení. Nezapomínejte na to, že základem je vyvážená a pestrá strava a náš produkt je jen jejím důležitým doplňkem. Přečtěte si prosím následující informace a rady, které Vám pomohou zorientovat se v tom, co během plánování těhotenství a těhotenství vaše tělo potřebuje ve zvýšeném množství.

Produktová rodina Chytré miminko® vznikla z iniciativy českých lékařů, vědců a výživových specialistů. Složení všech produktů odpovídá aktuálním poznatkům z klinických studií o výživě matky během početí a těhotenství a doporučením odborných společností.

Co mají všechny přípravky z řady Chytré miminko® společné?

**Chytré** **INOVACE**  
**miminko** **KVALITA**  
**DOSTUPNOST**

složení odpovídá nejnovějším poznatkům vědy  
výroba probíhá ve stejných podmínkách jako výroba léčivých přípravků  
ceňa dostupná pro každou maminku

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ SLOŽKY ŘADY CHYTRÉ MIMINKO

### FOLÁT (Kyselina listová)

DOPLŇKOVÝ PŘÍJEM FOLÁTU U TĚHOTNÝCH V DÁVCE ALESPŮŇ 400 µg DENNĚ SNIŽUJE VÝSKYT VROZENÝCH VAD NEURÁLNÍ TRUBICE VYVÍJEJÍCÍHO SE PLODU!\*

Foláty jsou nejdůležitější složkou všech těhotenských doplňků stravy. Jednotlivé přípravky dostupné na trhu se od sebe liší obsahem a typem použitého folátu.

### KOLIK FOLÁTU POTŘEBUJI BĚHEM TĚHOTENSTVÍ?

Dle aktuálního doporučení České gynekologicko-porodnické společnosti je nutno navíc k vyvážené stravě užívat ALESPŮŇ 400µg folátu denně ve formě doplňku stravy!!

V této dávce byste měla užívat folát (kyselina listová) od okamžiku, kdy ZAČNĚTE PLÁNOVAT těhotenství (MINIMÁLNĚ jeden měsíc před početím), protože nejkritičtější období z hlediska nedostatku folátu jsou první 3 měsíce těhotenství (1. trimestr).

**CHYTRÉ MIMINKO® obsahuje 400 µg kyseliny listové a 400 µg metylfolátu (dohromady odpovídá zhruba 800 µg folátu)**

\* Na vzniku vrozených vad, na které toto zdravotní tvrzení odkazuje, se podílí více rizikových faktorů, takže úprava jednoho z těchto rizikových faktorů (v tomto případě dostatečný příjem folátu) jen snižuje riziko jejich výskytu

### DHA

DOSTATEČNÝ PŘÍJEM DHA VE STRAVĚ MATKY (zejména ve 2. a 3. trimestru a při kojení) VÝZNAMNĚ PŘÍSPÍVÁ K NORMÁLNÍMU VÝVOJI MOZKU A ZRAKU VAŠEHO MIMINKA.

DHA je mastná kyselina obsažená ve větším množství pouze v tuku mořských ryb a mořských řasách (proto nám naše babičky nutily rybí tuk...☺). DHA představuje důležitou složku pro vývoj mozku (tvoří až 97% ω-3 lipidů mozku) a očí (tvoří až 93% ω-3 lipidů v oku). Doporučenou dávku DHA (250 mg denně) získáte, pokud budete konzumovat alespoň tři rybí pokrmy (losos, tuňák, sled, makrela) týdně, nebo formou doplňku stravy.

**CHYTRÉ MIMINKO® 2 obsahuje 250 mg DHA**

## JÓD

Jód je důležitý pro správný růst a metabolismus, při jeho nedostatku může dojít k mentálnímu poškození plodu. Zbytečně vyšší příjem jódu může naopak působit potíže u žen s poruchami štítné žlázy (léčených, ale také ještě nediagnostikovaných).

Česká endokrinologická společnost těhotným doporučuje plošnou substituci jódu v dávce 100 µg denně.

**CHYTRÉ MIMINKO® obsahuje 100 µg jódu**

## VITAMIN D3

Vitamin D zastává v těle řadu důležitých funkcí. Kromě správné tvorby kostí a zubů hraje důležitou roli ve správném fungování imunity a také v procesu dělení buněk. Hlavním zdrojem vitamínu D3 je sluníčko, menší množství vitamínu D najdeme také v potravě. V zimních měsících jsou zejména těhotné ohroženy nedostatkem vitamínu D.

**CHYTRÉ MIMINKO® obsahuje 20 µg vitamínu D3**



## DOPORUČENÍ:

**CHYTRÉ MIMINKO 1**  
užívejte před početím  
a první 3 měsíce těhotenství  
(první trimestr).



## DOPORUČENÍ:

**CHYTRÉ MIMINKO 2**  
užívejte od 4. měsíce těhotenství  
do porodu (druhý a třetí trimestr)  
a během kojení

Podrobnosti o výživě při plánování těhotenství a při těhotenství samém, a taky spoustu dalších informací najdete na [www.chytreximinko.cz](http://www.chytreximinko.cz).

Poznámka: Všechna zdravotní tvrzení obsažená v tomto textu odpovídají schváleným tvrzením EU Register on nutrition and health claims platných ke dni 1/1 2017.

## Magnesium citrát complex

- hořčičkový komplex s vysokou biologickou dostupností
- vynikající složení pro těhotné

