

Целевые дотации витаминов и микроэлементов из продуктов питания :

В₁₂ Холина (витаминоподобного вещества В4)

Норма потребления для беременных в сутки **450 мкг/сут.**

содержание в 100 г или 1 шт	нужно съедать ежедневно
 1 желток большого яйца 147 мг	4 яйца
 рис отварной 19 мг	2,6 кг
 морковь (сырая, нарезанная) 6 мг	8,3 кг
 бобы зеленые (отварные или на пару) 24 мг	1,7 кг
 фасоль отварная 45 мг	1,4 кг
 брокколи (отварное или на пару) 31 мг	1,6 кг

В₉ Фолатов

Норма потребления для беременных в сутки **600 мкг/сут.**

содержание в 100 г или 1 шт	нужно съедать ежедневно
 рис отварной 65 мкг	923 г
 арахис 240 мкг	250 г
 сок апельсиновый 17 мкг	3,6 л
 лапша яичная 50 мкг	1,2 кг
 бананы 20 мкг	3 кг
 1 желток большого яйца 25 мкг	24 яйца

Ω-3 Омега-3

Норма потребления для беременных в сутки **200 мг/сут.**

содержание в 100 г или 1 шт	нужно съедать ежедневно
 Скумбрия 1680 мг	12 г
 Лосось 2500 мг	8 г
 Сельдь 2200 мг	9 г
 устрицы 420 мг	48 г
 Форель 1250 мг	16 г
 льняное семя 22813 мг	-

D Витамин D

Норма потребления для беременных в сутки **15 мкг/сут.**

содержание в 100 г или 1 шт	нужно съедать ежедневно
 Лосось 11 мкг	6818 г
 Тунец 5,7 мкг	13157 г
 яичный желток 5,4 мкг	13889 г
 Сельдь 4,2 мкг	17859 г
 икра (красная, черная) 2,9 мкг	25862 г
 грибы Шийтаке 0,4 мкг	187500 г

Lutein Лютеина

Норма потребления для беременных в сутки **6 мг/сут.**

содержание в 100 г или 1 шт	нужно съедать ежедневно
 шпинат 12198 мкг	41 г
 петрушка 5561 мкг	90 г
 горошек 2477 мкг	200 г
 тыква 1500 мкг	333 г
 хурма 834 мкг	588 г
 сельдерей 283 мкг	1667 г

Fe Железа

Норма потребления для беременных в сутки **18 мг/сут.**

содержание в 100 г или 1 шт	нужно съедать ежедневно
 моллюски 3,2-6,2 мг	500 г
 печень говяжья 6,9 мг	362 г
 красное мясо 1,4-2,7 мг	1250 г
 шпинат 3,5 мг	714 г
 крупа гречневая 6,7 мг	373 г
 морская капуста 16 мг	156 г

I Йода

Норма потребления для беременных в сутки **150 мкг/сут.**

содержание в 100 г или 1 шт	нужно съедать ежедневно
 клубника 13 мкг	1538 г
 чернослив 13 мкг	1538 г
 креветки 40 мкг	500 г
 картофель 60 мкг	333 г
 фасоль белая 30 мкг	667 г
 морская капуста 300 мкг	67 г

Se Селена

Норма потребления для беременных в сутки **55 мкг/сут.**

содержание в 100 г или 1 шт	нужно съедать ежедневно
 печень куриная 54,6 мкг	100 г
 печень свиная 52,7 мкг	104 г
 мидии 44,8 мкг	123 г
 печень говяжья 39,7 мкг	138 г
 индейка (ворвань) 36,2 мкг	152 г
 говядина 32,4 мкг	170 г

femibion®

Dr.Reddy's

Наш состав – наша гордость!

Фемибсион

Больше, чем просто фолиевая



+ ХОЛИН и D3

+ Flora GLO ЛЮТЕИН

Специально разработанный состав с учетом потребностей и потребления витаминов и минералов беременных России

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Витамины и минеральные вещества, необходимые в период беременности (рекомендуемые нормы мг/сутки)

	Методические рекомендации - Роспотребнадзор 2021 г.		Клинические рекомендации МЗ РФ «Нормальная беременность» 2023 г.		Потребление с пищей (в сутки)	
	1 триместр	2-3 триместр	1 триместр	2-3 триместр	1 триместр	2-3 триместр
Элементы, жизненно важные для нормального развития плода ¹⁻⁴						
Фолаты* фолиевая кислота метафолин	600 мкг	600 мкг	400-800 мкг		480 мкг	
йод**	150 мкг	220 мкг	200 мкг	200 мкг	100 мкг	
витамин D3***	15 мкг	15 мкг	12,5-15 мкг		2 мкг	
холин	450 мг	450 мг	-	-	300 мг	

Потребности в других витаминах и минеральных веществах у женщин в период беременности¹

витамин A****	800 мкг	900 мкг	Не рекомендовано рутинно назначать беременной пациентке ретинол		635 мкг	
бета-каротин	5 мг	5 мг	-	-	3,25 мг	
витамин C	110 мг	110 мг	-	-	82,5 мг	
витамин E	15 мг	17 мг	-	-	11,2 мг	
витамин B1	1,5 мг	1,7 мг	-	-	1,12 мг	
витамин B2	1,8 мг	2 мг	-	-	1,5 мг	
витамин B3 (ниацин, никотиновая кислота, PP)	20 мг	20 мг	-	-	12 мг	
витамин B5 (пантотеновая кислота)	5 мг	6 мг	-	-	3,6 мг	
витамин B6	2 мг	2,3 мг	-	-	1,54 мг	
витамин B7 (биотин)	50 мкг	50 мкг	-	-	32,5 мкг	
витамин B12	3 мкг	3,5 мкг	-	-		
железо: железа фумарат железа бисглицинат	18 мг	33 мг	-	-	2,45 мг 19 мг	
селен	55 мкг	55 мкг	-	-	44 мкг	
медь	1 мг	1 мг	-	-	0,7 мг	
цинк	12 мг	15 мг	-	-	9,1 мг	
кальций	1000 мг	1300 мг	-	-	770 мг	
магний	420 мг	450 мг	-	-	279 мг	
марганец	2 мг	2 мг	-	-	1,2 мг	
молибден	70 мкг	70 мкг	-	-	38 мкг	
хром	50 мкг	50 мкг	-	-	32 мкг	
ДГК Омега-3	200 мг	200 мг	-	-	130 мг	
ЭПК Омега-3	-	-	-	-	-	
лютеин ¹	6-8 мг		-	-	-	

¹ Методические рекомендации 2004 г.

* на первых 12 неделях беременности пероральный прием фолиевой кислоты в дозе 400-800 мкг в день с целью снижения риска дефекта нервной трубки у плода

** на протяжении всей беременности пероральный прием препаратов йода (калий йодид) в дозе 200 мкг в день с целью устранения йодного дефицита для профилактики нарушений нейрогенеза у плода

*** на протяжении всей беременности в дозе 500-1000 МЕ в день с целью профилактики дефицита витамина D для снижения риска акушерских осложнений у пациенток следующих групп: с темной кожей, витилиго, имеющих ограничения пребывания на солнце, с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, с недостаточным питанием, ожирением, анемией, диабетом

**** необходим для закрытия нервной трубки на ранних сроках беременности, недостаточное содержание холина в рационе беременной на поздних сроках связано со значительными и необратимыми изменениями функции гиппокампа, включая снижение памяти и других когнитивных способностей

***** Не рекомендовано рутинно назначать беременной пациентке ретинол. Уровень убедительности рекомендаций A (уровень достоверности доказательств - 1)

Содержание микроэлементов в составе ВМК

Фембион 1	Фембион 2	Элевит 1	Элевит 2	Элевит Пронаталь	Витажиналь Мама	Милтевелл	Премама Duo
200 мкг	200 мкг	-	200 мкг	-	400 мкг	500 мкг	400 мкг
208 мкг	208 мкг	451 мкг	225 мкг	800 мкг	-	-	-
150 мкг	150 мкг	150 мкг	150 мкг	-	150 мкг	140 мкг	150 мкг
10 мкг	10 мкг	5 мкг	5 мкг	12,50 мкг	5 мкг	5 мкг	10 мкг
130 мг	-	-	-	-	-	-	-
-	-	770 мкг	771 мкг	0,002 мкг	-	-	-
-	-	-	-	-	-	2 мг	-
55 мг	55 мг	85 мг	85 мг	100 мг	-	70 мг	85 мкг
4,8 мг	15,8 мг	10 мг	10 мг	15 мг	12 мг	15 мг	3,3 мг
1,4 мг	1,4 мг	1,4 мг	1,4 мг	1,6 мг	-	1,4 мг	1,4 мг
1,4 мг	1,4 мг	1,4 мг	1,4 мг	1,3 мг	-	1,4 мг	1,4 мг
12 мг	15 мг	18 мг	18 мг	19 мг	-	10 мг	-
6 мг	6 мг	6 мг	6 мг	10 мг	-	-	6 мг
1,9 мг	1,9 мг	1,9 мг	1,9 мг	2,6 мг	-	1,9 мг	1,9 мг
40 мкг	40 мкг	30 мкг	30 мкг	0,2 мг	-	30 мкг	30 мкг
4,5 мкг	4,5 мкг	2,6 мкг	2,6 мкг	4,5 мкг	-	2,6 мкг	2,6 мкг
10 мг	14 мг	14 мг	29 мг	60 мг	-	20 мг	15 мг
26 мкг	30 мкг	60 мкг	60 мкг	-	-	30 мкг	60 мкг
-	-	1 мг	1 мг	1 мг	-	1 мг	1 мг
-	8 мг	11 мг	10 мг	7,5 мг	-	11 мг	5 мг
-	-	125 мг	-	125 мг	-	-	200 мг
-	75 мг	100 мг	57 мг	100 мг	-	90 мг	-
-	-	2 мг	-	1 мг	-	-	2 мг
-	-	-	-	-	-	30 мкг	50 мкг
-	-	-	-	-	-	10 мкг	30 мкг
-	200 мг	-	200 мг	-	200 мг	240 мг	200 мг
-	-	-	80 мг	-	-	60 мг	-
-	9 мг	-	-	-	-	-	-

Составы взяты с официальных сайтов и инструкций.