



Medizinische Produktinformationen Humana Humana Mum2Be



Produkteigenschaften auf einem Blick

Nahrungsergänzungsmittel für Frauen mit Kinderwunsch, sowie während Schwangerschaft und Stillzeit.
Enthält zu 100% Folsäure Quatrefolic®, eine besonders bioaktive Form von Folat, die vom Körper direkt verwendet werden kann.
Quatrefolic® ist eine patentierte, aktive Form von Folsäure (Vitamin B9) mit sehr hoher Bioverfügbarkeit
Jod: Supplementation von 100 µg/Tag wird empfohlen (DGE 2025).
DHA/Omega-3: Für die Gehirnentwicklung des Babys sind 200 mg DHA/Tag sinnvoll.
Vitamin B1 (Thiamin) trägt zur normalen Funktion des Nervensystems wie auch der psychischen Funktion bei.
Vitamin B2 (Riboflavin) trägt zum normalen Energiestoffwechsel bei und trägt zusätzlich zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.
Vitamin B6 fördert die Blutbildung und ist für die Funktion von Nerven- und Immunsystem notwendig.
Vitamin B12 wird für die Blutbildung wie auch die Zellteilung benötigt.
Vitamin D ist wichtig für die Entwicklung/Erhalt von Knochen und Zähnen von Mutter und Kind.
Zink unterstützt den Stoffwechsel von Makronährstoffen und trägt zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel bei.

Definition, Anwendung & Zubereitung

Definition	Humana Mum2be® : Das Nahrungsergänzungsmittel von Humana für Frauen mit Kinderwunsch, während der Schwangerschaft und in der Stillzeit. Es basiert auf den Referenzwerten und Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und enthält eine Kombination essenzieller Nährstoffe, darunter 100 % bioaktives Quatrefolic® (Folat), DHA* aus Algen, Jod, Eisen, Vitamin D, Zink und weitere Vitamine und Mineralstoffe. Humana Mum2be® ist glutenfrei und laktosefrei und einfach in der Anwendung (nur einmal täglich).
Anwendung	1 Weichkapsel täglich.

Dosierung

Inhalt entspricht	1 Packung Humana Mum2be® (22g) = 30 Kapseln à 0,733 g			
Dosierung	1 Weichkapsel pro Tag (entspricht 1 Portion)			
Alter des Babys	Wasser (ml)	Anzahl Messlöffel	Trinkfertige Nahrung (ml)	Flaschenmahlzeiten pro Tag

Zutaten

Zutaten: DHA- und EPA-reiches Öl aus der Mikroalge Schizochytrium sp., Gelatine; Feuchthaltemittel: Glycerin; Eisenfumarat, Verdickungsmittel: Mono und Diglyceride von Speisefettsäuren, Siliziumdioxid; Zinkoxid, Stärke, Emulgatoren: Zuckerester von Speisefettsäuren, Lecithine, Polyglycerinester von Speisefettsäuren; Festigungsmittel: Tricalciumphosphat; Reismehl, Niacin, Pantothensäure, Kupferbisglycinat, Vitamin B12, Vitamin B6, Riboflavin, Thiamin, Folsäure, Farbstoff: Eisenoxide und -hydroxide; Vitamin D, Kaliumjodid, L-Selenomethionin, Biotin.

Indikationen & Kontraindikationen

Indikationen	Nährstoffergänzung für Kinderwunsch, in der Schwangerschaft und Stillzeit.
Kontraindikationen	Allergien/Unverträglichkeit gegen einen der Inhaltsstoffe.
Wichtige Hinweise	Nahrungsergänzungsmittel ersetzen keine ausgewogene Ernährung; in Schwangerschaft & Stillzeit besteht häufig erhöhter Mikronährstoffbedarf. Folsäure/Folat: DGE empfiehlt 400 µg/Tag vor und zu Beginn der Schwangerschaft zur Reduktion des Neuralrohrdefekt-Risikos.

Im Durchschnitt enthalten	pro 100 g	pro Portion
Vitamine		
Vitamin D	682 µg	5,0 µg
Thiamin	150 mg	1,1 mg
Riboflavin	191 mg	1,4 mg
Niacin	2183 mg	16,0 mg
Vitamin B6	191 mg	1,4 mg
Folsäure	54570 µg	400 µg
Vitamin B12	341 µg	2,5 µg
Biotin	6821 µg	50,0 µg
Pantothensäure	819 mg	6,0 mg
Mineralstoffe		
Eisen	1910 mg	14,0 mg
Zink	1364 mg	10,0 mg
Kupfer	164 mg	1,2 mg
Selen	7503 µg	55,0 µg
Jod	20464 µg	150 µg
EPA	5457 mg	40,0 mg
DHA	27285 mg	200 mg
*Eine Portion entspricht 1 Kapseln 0,733 g		
***NRV: Nährstoffbezugswerte gem. EU-Verordnung 1169/2011		
Natürliche und prozessbedingte Schwankungen sind möglich.		

Allgemeine Produktinformationen	
Artikelname	Humana Mum2Be
Artikelnummer	71289
PZN	20350653

Humana Expertenservice	
Humana Expertenservice für medizinische Fachfragen	Humana Expertenservice Mo.-Fr. 9 - 17 Uhr 0421 243 26555 expertenservice@humana.de www.experten.humana.de