

# На что обращать внимание при выборе ВМК для беременной?

ВМК при беременности — это один из дополнительных доступных инструментов профилактики дефицитных состояний. Современный рынок предлагает десятки вариантов, и ориентироваться в них проще, если знать **важные критерии выбора**.

## Соответствие доз клиническим рекомендациям



Состав комплекса и дозировки ключевых нутриентов (фолаты, йод, железо, омега-3 ПНЖК) должны соответствовать актуальным клиническим рекомендациям РФ<sup>1,2</sup>.

Согласно КР «Нормальная беременность»<sup>1</sup>:

### Фолаты

фолиевая кислота, 400–800 мкг/сут.

На этапе прегравидарной подготовки и в первые 12 недель беременности — для профилактики дефектов нервной трубки плода<sup>1</sup>.

### Йод

элементарный йод 150 мкг/сут.

На этапе прегравидарной подготовки и на протяжении всей беременности — для обеспечения синтеза гормонов щитовидной железы, важных для развития мозга плода<sup>1</sup>.

### Железо

18 мг/сут — в I триместре, 33 мг/сут. — во II и III триместрах

Для профилактики железодефицитных состояний у матери и обеспечения кислородом плода<sup>2</sup>.

### Два типа омега-3 ПНЖК

ДГК+ЭПК

Во второй половине беременности — для развития сетчатки глаза и коры головного мозга плода.

Этим критериям отвечает линейка Элевит®.  
Дозировки подобраны под потребности каждого этапа:

#### Элевит® Зачатие<sup>3</sup>



- 400 мкг метафолина,
  - МИ и ДХИ
- в соотношении 40:1

На этапе планирования беременности, в том числе при трудностях с зачатием.

#### Элевит® 1<sup>4</sup>



- 400 мкг метафолина
- 14 мг железа
- 150 мкг йода

На этапе планирования и до 12-й недели беременности

#### Элевит® 2<sup>5</sup>



- 400 мкг метафолина
- 29 мг железа
- 150 мкг йода
- 280 мг омега-3 ПНЖК (ДГК+ЭПК)

С 13-й недели и до окончания беременности

#### Элевит® 3<sup>6</sup>



- 200 мг ДГК
- 150 мкг йода
- 0,25 мг лютеина

Сразу после рождения ребенка и на протяжении всего периода кормления

## Доказательная база

Линейка Элевит обладает широкой доказательной базой, (более 20 исследований) подтверждающей не только эффективность, но и безопасность продуктов<sup>7</sup>. По результатам международного исследования **UNONA** при применении **ВМК Элевит®** у женщин, планирующих беременность и беременных, отмечалась меньшая частота анемии, ГСД и избыточной прибавки массы тела по сравнению с принимавшими только фолиевую кислоту<sup>8-10</sup>.

## Учёт синергии компонентов



Эффективность ВМК определяется не просто набором витаминов, а их грамотным взаимодействием.



### Фолаты + В12 + железо + витамин D (в составе Элевит® 1 и Элевит® 2)

Витамин В12 необходим для активации ФК в организме, а железо и фолаты совместно участвуют в синтезе гемоглобина и делении эритроцитов.

В продуктах Элевит® используется метафолин — активная форма, усваиваемая даже при нарушении метаболизма фолиевой кислоты<sup>4,5</sup>.

Витамин D стимулирует кроветворение и высвобождает железо из запасов организма.

В препаратах Элевит® 1 и Элевит® 2 содержится 200 МЕ витамина D<sup>4,5</sup>.

### Железо + Витамин С (в составе Элевит® 2)

Витамин С повышает усвоение железа для профилактики анемии и обеспечивает антиоксидантную защиту. В комплексе Элевит® 2 компоненты подобраны в эффективной пропорции<sup>5</sup>.



### Омега-3 ПНЖК + йод (в составе Элевит® 2)

Для развития мозга и зрения плода во второй половине беременности Элевит® 2 включает комбинацию двух ПНЖК — ДГК и ЭПК, а также йод, необходимый для работы щитовидной железы<sup>5</sup>.

## Фолаты в составе ВМК в биологически активной форме



При выборе ВМК важно обращать внимание не только на состав, но и на форму, в которой представлены микронутриенты. Это напрямую влияет на их усвоение и эффективность.



До 60% пациенток имеют полиморфизмы генов фолатного цикла, из-за которых обычная ФК усваивается плохо<sup>11</sup>.

Именно поэтому в современных комплексах для планирования и первого триместра — например, Элевит® Зачатие<sup>3</sup> и Элевит® 1<sup>4</sup> — используется биологически активная форма фолата: метилфолат (метафолин).

## Безопасность и переносимость

При выборе ВМК для беременных важно ориентироваться на препараты с физиологическими дозировками и подтвержденным профилем безопасности.

Этим требованиям соответствует Элевит®: > 40 лет применения на рынках многих стран и > 20 исследований подтверждают не только его эффективность, но и безопасность<sup>7</sup>.

## Удобство применения (комплаентность)

Чем проще схема, тем выше вероятность, что пациентка будет принимать ВМК регулярно.

- кратность не более 2-х р/сут (оптимально — 1 р/сут);
- размер формы капсулы/таблетки, комфортный для глотания (важно при токсикозе беременных);
- понятная упаковка и маркировка.

В линейке Элевит® для каждого этапа — свой продукт с приемом 1 р/сут, что упрощает рекомендации и повышает приверженность пациенток<sup>4,5</sup>.



## Выбирайте ВМК осознанно, опираясь на эти критерии.

Тогда и вы, и ваши пациентки будете уверены: всё необходимое — в нужной форме и дозе.

UNONA — проспективное международное многоцентровое когортное исследование, оценивающее течение и исходы беременности у женщин, использующих различные схемы витаминной поддержки до и во время беременности (prospective international multicenter observational cohort study evaluating progress and outcomes of pregnancy in women using various vitamin support regimens before and during pregnancy); ВМК — витаминно-минеральный комплекс; ГСД — гестационный сахарный диабет; ЖКТ — желудочно-кишечный тракт; ПНЖК — полиненасыщенные жирные кислоты; ФК — фолиевая кислота.

1. Клинические рекомендации МЗ РФ «Нормальная беременность», Российское общество акушеров-гинекологов, 2025 г.
2. Методические рекомендации МР 2.3.1.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 22 июля 2021 г.).
3. Биологически активная добавка (БАД) к пище Элевит® Зачатие. Свидетельство о государственной регистрации продукта RU.77.99.11.003.R.003804.11.22 от 02.11.2022.
4. Биологически активная добавка (БАД) к пище Элевит® Планирование и Первый Триместр. Свидетельство о государственной регистрации продукта No: AM.01.07.01.003.R.001130.08.24 от 01.08.2024 г.
5. Биологически активная добавка (БАД) к пище Элевит® Второй и Третий Триместр. Свидетельство о государственной регистрации продукта No: RU.77.99.11.003.E.003.192.09.19 от 05.09.2019 г.
6. Биологически активная добавка (БАД) к пище Элевит® Кормление (капсулы). Свидетельство о государственной регистрации продукта No: AM.01.07.01.005.R.001423.09.23 от 08.09.2023.
7. Liu J., Mantantzis K., Kaufmann L., Campos Goenaga Z., Gromova O., Kuroda K., Qi H., Tetrushvili N., Di Renzo G. C. Clinical Benefits and Safety of Multiple Micronutrient Supplementation During Preconception, Pregnancy, and Lactation: A Review. *Nutr Rev.* 2025 Dec ;83 (12): 2352–2371. doi: 10.1093/nutrit/nuaf079. PMID: 40657707; PMCID: PMC12603366.
8. Ярмолинская М. И. Нерешенные вопросы рутинного применения витаминно-минерального комплекса у планирующих беременность и беременных. (Микронутриентная поддержка женщин перед наступлением и во время беременности: практическая значимость международного исследования UNONA.) Доктор Ру. 2025; 24(5): 116–118.
9. Аганезова Н. В. Гестационный диабет — пути решения проблемы. (Микронутриентная поддержка женщин перед наступлением и во время беременности: практическая значимость международного исследования UNONA.) Доктор Ру. 2025; 24(5): 121–122.
10. Тетруашвили Н. К. Коррекция железодефицита как значимый фактор в профилактике осложнений беременности. (Микронутриентная поддержка женщин перед наступлением и во время беременности: практическая значимость международного исследования UNONA.) Доктор Ру. 2025; 24(5): 122–124.
11. Ших Е. В., Путинцева А. В. Полиморфизмы генов ферментов фолатного цикла: распространенность, взаимосвязь с уровнем гомоцистеина, фолиевой кислоты и витамина В12 плазмы крови. *Акушерство и гинекология.* 2022; 3: 104–111. <https://dx.doi.org/10.18565/aig.2022.3.104-111>.

CND-20260416-873

**ЭЛЕВИТ® ЗАЧАТИЕ, ЭЛЕВИТ® 1, ЭЛЕВИТ® 2, ЭЛЕВИТ® 3 КОРМЛЕНИЕ — БАДЫ, НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ**