



Sie haben einen Kinderwunsch oder sind bereits schwanger? Dann achten Sie sicherlich auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Jetzt haben Sie allerdings einen deutlichen Mehrbedarf an Vitaminen und Jod. Dürfen Sie allerdings aus bestimmten medizinischen Gründen Jod nicht zusätzlich aufnehmen, können Sie mit **Folio® forte jodfrei +D3** Ihre Vitaminversorgung sichern. Ab der 13. Schwangerschaftswoche und während der Stillzeit empfehlen wir Ihnen die Anwendung von **Folio® jodfrei +D3**.



Ab Kinderwunsch bis zum Ende der 12. Woche:

Folio® forte – **Folio® forte jodfrei**
Folio® forte +D3 – **Folio® forte jodfrei +D3**

Die Inhaltsstoffe

Folsäure (Vitamin B9) ist unverzichtbar für das Entstehen des neuen Lebens! Schon zu Beginn der Schwangerschaft – wenn die meisten Frauen noch gar nicht wissen, dass sie schwanger sind – schließt sich zum Beispiel mithilfe von Folsäure das embryonale Neuralrohr (Vorstufe für das zentrale Nervensystem, Rückenmark und Gehirn).

Versorgen Sie sich deshalb bereits bei Kinderwunsch ausreichend mit Folsäure, um das Risiko für einen Neuralrohrdefekt klein zu halten.

Folsäure ist außerdem notwendig für das Zellwachstum und die Zellteilung, das Wachstum des mütterlichen Gewebes, das Immunsystem sowie für die Verringerung der Tagesmüdigkeit.

Vitamin B12 ist der wichtigste Partner der Folsäure. Ein guter Vitamin B12-Status ist daher ebenso entscheidend wie eine genügende Menge an Folsäure. Das Vitamin ist fast ausschließlich in tierischen Nahrungsmitteln enthalten.

Wenn Sie sich fleischlos oder fleischarm ernähren, kann die ausreichende Versorgung daher schwierig

werden. Vitamin B12 ist zudem äußerst wichtig für das Nervensystem, die Blutbildung, den Energiehaushalt und das Immunsystem.

Vitamin D3 wird zu 90 % durch Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet. Der Embryo profitiert von dem Vitamin – das eigentlich ein Hormon ist – ganz besonders: Es unterstützt das Zellwachstum, den Skelettaufbau und die Reifung des Immunsystems.

Vorkommen der Vitamine

Folsäure (B9): in Blattsalaten, Brokkoli, Grünkohl, Spinat, Tomaten, Weizenkeimen, Hülsenfrüchten, Hefe, Eiern und Nüssen

Vitamin B12: in Fleisch und Fisch; geringere Mengen in Milch und Eiern

Vitamin D3: hauptsächlich Eigenproduktion; geringfügig in der Nahrung: Lebertran, Fisch



Ab der 13. Woche bis zum Ende der Stillzeit:

Folio® – **Folio® jodfrei**
Folio® +D3 – **Folio® jodfrei +D3**

Zeitpunkt und Dauer der Anwendung

Wenden Sie ab Kinderwunsch bis zum Ende der 12. Schwangerschaftswoche **Folio® forte jodfrei +D3** an. Ab der 13. Schwangerschaftswoche können Sie mit **Folio® jodfrei +D3** Ihre Vitaminversorgung weiter sichern.

Da auch Ihr gestilltes Baby diese Vitamine dringend braucht, empfehlen wir Ihnen, die Tabletten bis zum Ende der Stillzeit einzunehmen.

Verzehrempfehlung

Nehmen Sie täglich 1x1 Mini-Tablette **Folio® forte jodfrei +D3** unzerkaut mit etwas Flüssigkeit während einer Mahlzeit ein.

Hinweise

- Wenn Sie Ihrem Baby ein Vitamin D-Präparat geben, sollten Sie **Folio® forte jodfrei** ohne Vitamin D3 anwenden.
- Anwenderinnen von hormonellen Verhütungsmitteln („Folsäureräuber“!) benötigen ebenfalls eine Extraportion an Folsäure.

Packungsgrößen

60/120 Tabletten.

Aufbewahrung

Die Tabletten bitte trocken, nicht über 25 °C und unzugänglich für kleine Kinder lagern.

Nährstoffe	pro Tablette	% RM*
Folsäure (Vitamin B9)	800 µg	400
Vitamin D3	20 µg (800 I.E.)**	400
Vitamin B12	10 µg	400

* Referenzmenge gemäß LMIV ** Internationale Einheiten

Zutaten

Cellulose, Monocalciumphosphat, Hydroxypropylmethylcellulose, Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure), Cholecalciferol (Vitamin D3), Cyanocobalamin (Vitamin B12)



Bei Übelkeit in der Schwangerschaft:

Nausema®

Die **Mini-Tabletten** sind frei von Nanopartikeln, Laktose, Fructose, Gluten, Konservierungsmitteln, Farb- und Aromastoffen sowie tierischen Bestandteilen.

Nahrungsergänzungsmittel.

Hergestellt in Deutschland.

Erhältlich in allen Apotheken.

Weitere Informationen und kostenlose Serviceleistungen finden Sie auf folio-familie.de.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Schwangerschaft und glückliche Stillzeit!

SteriPharm GmbH & Co. KG
 Podbielskiallee 68, D-14195 Berlin
 Fax: +49 (0)30 844 15 94 50
 E-Mail: info@steripharm.de

Stand 08/2015 10014900

