

Folio®

Sie sind schwanger oder befinden sich in der Stillzeit? Dann achten Sie sicherlich auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Jetzt haben Sie allerdings einen deutlichen Mehrbedarf an der empfindlichen Folsäure, ihrem Helfervitamin B₁₂ und Jod. Eine tägliche Tablette **Folio®** versorgt Sie mit der erforderlichen Menge. Bei Kinderwunsch und während des ersten Schwangerschaftsdrittels sollten Sie noch mehr Folsäure aufnehmen (enthalten in **Folio® forte**).

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.

Jod ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff, den unser Körper zum Aufbau der Schilddrüsenhormone benötigt. Diese Hormone steuern die Entwicklung der Organe, des Nervensystems, des Gehirns, der Muskulatur und des Skelettsystems. Jod ist damit unverzichtbar für die körperliche Entwicklung und die Ausbildung der Intelligenz des Kindes. Ferner sorgt es für den Erhalt einer normalen Haut und die Regulierung des Energiehaushaltes.

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

Jod: in Seefisch, jodiertem Speisesalz, Milch und Milchprodukten (in Bio-Milch und Bio-Milchprodukten nur gering vorhanden!)

Zeitpunkt und Dauer der Anwendung

Nachdem Sie bis zum Ende der 12. Schwangerschaftswoche **Folio® forte** angewendet haben, können Sie ab der 13. Schwangerschaftswoche mit **Folio®** Ihre Versorgung mit den Mikronährstoffen weiter sichern.

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

Verzehrempfehlung

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

Hinweise

- Für Frauen mit einem Vitamin D-Mangel gibt es alle **Folio®**-Produkte auch mit Vitamin D₃.
- Für diejenigen, die aus bestimmten medizinischen Gründen auf eine zusätzliche Aufnahme von Jod verzichten müssen, gibt es alle **Folio®**-Produkte auch ohne Jod.

- 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.

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

Nährstoffe	pro Tablette	% RM*
Folsäure (Vitamin B ₉)	400 µg	200
Jod	150 µg	100
Vitamin B ₁₂	10 µg	400

* Referenzmenge gemäß LMIV

Zutaten

Cellulose, Monocalciumphosphat, Glucose, Hydroxypropylmethylcellulose, Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure), Kaliumjodid, Cyanocobalamin (Vitamin B₁₂)

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!

Ab Kinderwunsch bis zum Ende der 12. Woche:

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

Ab der 13. Woche bis zum Ende der Stillzeit:

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

Bei Übelkeit in der Schwangerschaft:

Nausema®

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 10004499

SteriPharm
Mehr Leben