



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, Vitamin D3 und Jod. Eine tägliche Tablette **Folio® +D3** versorgt Sie mit der erforderlichen Menge. Bei Kinderwunsch und während des ersten Schwangerschaftsdrittels sollten Sie noch mehr Folsäure aufnehmen (enthalten in **Folio® forte +D3**).



Ab Kinderwunsch bis zum Ende der 12. Woche:

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

**Vorkommen:** Blattsalate, Brokkoli, Grünkohl, Spinat, Tomaten, Weizenkeime, Hülsenfrüchte, Hefe, Eier und Nüsse

**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.

**Vorkommen:** hauptsächlich Fleisch und Fisch; Milch und Eier (geringe Mengen)

**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:** hauptsächlich Eigenproduktion; in der Nahrung: Lebertran, Fisch

**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



Ab der 13. Woche bis zum Ende der Stillzeit:

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

des Kindes. Ferner sorgt es für den Erhalt einer normalen Haut und die Regulierung des Energiehaushaltes.

**Vorkommen:** Seefisch, jodiertes Speisesalz; Milch und Milchprodukte (geringe Mengen in Bio-Milch und Bio-Milchprodukten)

**Zeitpunkt und Dauer der Anwendung**  
 Nachdem Sie bis zum Ende der 12. Schwangerschaftswoche **Folio® forte +D3** angewendet haben, können Sie ab der 13. Schwangerschaftswoche mit **Folio® +D3** 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® +D3** unzerkaut mit etwas Flüssigkeit während einer Mahlzeit ein.

**Hinweise**  
 • Wenn Sie Ihrem Baby ein Vitamin D-Präparat geben, sollten Sie **Folio®** ohne Vitamin D3 anwenden.

- 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.

Nährstoffe	pro Tablette	% RM*
Folsäure (Vitamin B9)	400 µg	200
Jod	150 µg	100
Vitamin D3	20 µg (800 I.E.)**	400
Vitamin B12	10 µg	400

\* Referenzmenge gemäß LMIV \*\* Internationale Einheiten



Bei Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft:

**Nausema®**

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

**Die Tabletten sind frei von Nanopartikeln, Laktose, Fructose, Gluten, 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](http://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](mailto:info@steripharm.de)

Stand 11/2014 10014815

