



Sie sind schwanger oder befinden sich in der Stillzeit? Dann achten Sie sicherlich auf eine gesunde Lebensweise und ausgewogene Ernährung, mit der Sie den Mehrbedarf an Vitaminen und Mineralstoffen decken können. Doch bei einigen und noch dazu besonders wichtigen Nährstoffen gelingt das nicht immer. Hierzu zählen in erster Linie die empfindliche Folsäure, ihr Helfervitamin B12 (bei fleischarmer Ernährung), Vitamin D3 und Jod.

Dürfen Sie allerdings aus bestimmten medizinischen Gründen Jod nicht zusätzlich aufnehmen, können Sie mit **Folio® jodfrei** die Versorgung mit den wichtigen Vitaminen sichern. Eine tägliche Tablette **Folio® jodfrei** versorgt Sie mit den erforderlichen Mengen. Bei Kinderwunsch und während des ersten Schwangerschaftsdrittels ist es sinnvoll, noch mehr Folsäure zuzuführen. Hierfür steht Ihnen **Folio® forte jodfrei** zur Verfügung.

Schaftsdrittels ist es sinnvoll, noch mehr Folsäure zuzuführen. Hierfür steht Ihnen **Folio® forte jodfrei** zur Verfügung.

Die Inhaltsstoffe

Folsäure (Vitamin B9) hilft bei allen Zellteilungsvorgängen. Das ist für das Entstehen des neuen Lebens besonders wichtig, denn schließlich entstehen aus einer befruchteten Eizelle 100 Milliarden neue Zellen! Außerdem trägt Folsäure zur normalen Blutbildung und zum normalen Wachstum des mütterlichen Gewebes bei.

Sie selber profitieren auch in anderer Hinsicht von der Folsäure: Das Vitamin unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und trägt dazu bei, Müdigkeit zu verringern.

Vitamin B12 ist der wichtigste Partner der Folsäure, denn die beiden Vitamine arbeiten Hand in Hand. 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 unterstützt zudem die normale Bildung der roten Blutkörperchen sowie den normalen Energiestoffwechsel und hilft, dass das Immun- und Nervensystem normal funktionieren.

Vitamin D3 wird zu 90 % durch Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet. Das Vitamin unterstützt

den Erhalt normaler Knochen und Muskelfunktionen und trägt zu einem normal funktionierenden Immunsystem bei.

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; in der Nahrung: in Lebertran, Fisch und Eiern

Zeitpunkt und Dauer der Anwendung
Nachdem Sie bis zum Ende der 12. Schwangerschaftswoche **Folio® forte jodfrei** angewendet haben, können Sie ab der 13. Schwangerschaftswoche mit **Folio® jodfrei** Ihre Vitaminversorgung weiter sichern.

Ihr gestilltes Baby erhält diese Vitamine über die Muttermilch. Sorgen Sie deshalb für eine ausreichende Vitaminaufnahme auch während der Stillzeit!

Verzehrempfehlung
Nehmen Sie 1x täglich eine Mini-Tablette **Folio® jodfrei** unzerkaut mit etwas Flüssigkeit während einer Mahlzeit oder eines Snacks ein.

Packungsgröße
Eine Packung enthält 90 Mini-Tabletten.

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

- Hinweise**
- Die **Folio®**-Produkte können zusammen mit **Nausema®** eingenommen werden.
 - Für Anwenderinnen von hormonellen Verhütungsmitteln („Folsäureräuber“!) ist eine Extraportion an Folsäure ebenfalls sinnvoll.

Die Mini-Tabletten sind **gluten- und laktosefrei** sowie frei von Fruktose, Nanopartikeln, Konservierungsmitteln, Farb- und Aromastoffen.

Zutaten
Füllstoffe: Cellulose und Monocalciumphosphat | Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose | Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren | Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure) | Cholecalciferol (Vitamin D3) | Cyanocobalamin (Vitamin B12)

Nahrungsergänzungsmittel.
Hergestellt in Deutschland.
Erhältlich in allen Apotheken.

Nährstoffe	pro Tablette	% RM*
Folsäure (B9)	400 µg	200
Vitamin D3**	20 µg***	400
Vitamin B12	9 µg	360

* Referenzmenge gemäß LMIV
** aus Schafwolle gewonnen und hochgereinigt; keine tierischen DNA-Spuren nachweisbar
*** entspricht 800 I.E. (Internationale Einheiten)

Auf **folio-familie.de** finden Sie weitere Produktinformationen, Informationen zu den Themen Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit sowie kostenlose Serviceangebote.

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
info@steripharm.de



beide Produkte auch mit Jod erhältlich