



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 Vitaminen und Jod. Dürfen Sie allerdings aus bestimmten medizinischen Gründen Jod nicht zusätzlich aufnehmen, können Sie mit **Folio® jodfrei** Ihre Vitaminversorgung sichern. Bei Kinderwunsch und während des ersten

Schwangerschaftsdrittels sollte noch mehr Folsäure zugeführt werden (enthalten in **Folio® forte jodfrei**).

### Die Inhaltsstoffe

**Folsäure** (Vitamin B<sub>9</sub>) 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 B<sub>12</sub>** ist der wichtigste Partner der Folsäure. Ein guter Vitamin B<sub>12</sub>-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 B<sub>12</sub> ist zudem äußerst wichtig für das Nervensystem, die Blutbildung, den Energiehaushalt und das Immunsystem.

### Vorkommen der Vitamine

**Folsäure (B<sub>9</sub>):** in Blattsalaten, Brokkoli, Grünkohl, Spinat, Tomaten, Weizenkeimen, Hülsenfrüchten, Hefe, Eiern und Nüssen

**Vitamin B<sub>12</sub>:** in Fleisch und Fisch; geringere Mengen in Milch 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.

Da auch Ihr gestilltes Baby Folsäure und Vitamin B<sub>12</sub> dringend braucht, empfehlen wir Ihnen, die Tabletten bis zum Ende der Stillzeit einzunehmen.

### Verzehrempfehlung

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

### Hinweise

- Für Frauen mit einem Vitamin D-Mangel gibt es alle **Folio®**-Produkte auch mit Vitamin D<sub>3</sub>.

- 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 <sub>9</sub> )	400 µg	200
Vitamin B <sub>12</sub>	10 µg	400

\* Referenzmenge gemäß LMIV

### Zutaten

Cellulose, Monocalciumphosphat, Hydroxypropylmethylcellulose, Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure), Cyanocobalamin (Vitamin B<sub>12</sub>)

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!



Ab Kinderwunsch bis zum Ende der 12. Woche:

**Folio® forte** – **Folio® forte jodfrei**  
**Folio® forte + D<sub>3</sub>** – **Folio® forte jodfrei + D<sub>3</sub>**



Ab der 13. Woche bis zum Ende der Stillzeit:

**Folio®** – **Folio® jodfrei**  
**Folio® + D<sub>3</sub>** – **Folio® jodfrei + D<sub>3</sub>**



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](mailto:info@steripharm.de)

Stand 10/2015 10004516

