

NEU!



Folio® ② basic DHA

Für Schwangerschaft & Stillzeit

- ♥ Mit bioaktiver Folsäure
- ♥ DHA aus Algenöl
- ♥ Nur eine Kapsel täglich





MIT LIEBE UND WISSEN FÜR DEIN BABY

Als werdende oder bereits stillende Mutter möchtest du alles richtig machen, um für dein Kind die besten Voraussetzungen für einen gelungenen Start ins Leben zu schaffen. Die Liebe zu deinem Baby gehört genauso dazu wie das Wissen darum, was du ihm für seine Entwicklung mitgeben kannst.

Dieses Wissen ist nicht so verbreitet, wie es sein sollte. Denn einige Grundlagen für das gesunde Heranwachsen werden bereits in der Schwangerschaft und der Stillzeit gelegt. Dazu gehört, den deutlichen Mehrbedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und essentiellen Fettsäuren für Mutter und Kind tagtäglich zu decken.

Mit einer ausgewogenen Ernährung und einem gesunden Lebensstil ist schon viel geholfen. Für die zusätzliche Versorgung mit einigen für die Entwicklung besonders elementaren Mikronährstoffen ist das neue **Folio® 2 basic DHA** eine wichtige Unterstützung.

Erfahre auf den folgenden Seiten mehr darüber, wie genau du damit deinem Kind einen gelungenen Start ins Leben ermöglichen kannst.

FÜR EINEN GUTEN START INS LEBEN

Es gehört zu den schönsten und spannendsten Erlebnissen als Mutter, die Entwicklung eines neuen Menschen sprichwörtlich aus nächster Nähe miterleben zu dürfen — vom Fötus im eigenen Leib, über den hilfsbedürftigen Säugling an der Brust und das vor Neugier manchmal kaum zu bändigende Kind bis hin zum intelligenten Teenager mit großen Plänen für die Zukunft.

Kaum zu fassen, dass schon weit vor diesen Plänen für die Zukunft elementare biologische Prozesse entscheidenden Einfluss auf den Lebensweg deines Kindes haben können. Die Entwicklung der Organe ist dabei zentral.

Die Zellteilungsprozesse am Anfang eines neuen Lebens sind entscheidend für den wachsenden Organismus, denn dabei entwickeln sich aus einer befruchteten Eizelle bis zu 100 Milliarden neue Zellen.



DIE REZEPTUR FÜR EINE GESUNDE ENTWICKLUNG

Warum Folsäure so wichtig ist

Über den Verlauf deiner Schwangerschaft und Stillzeit wird die zusätzliche Einnahme von **Folsäure** allgemein empfohlen. Die ergänzende Aufnahme von Folsäure erhöht bei Schwangeren den Folat Spiegel. Ein niedriger Folat Spiegel ist bei Schwangeren ein Risikofaktor für die Entstehung von Neuralrohrdefekten beim heranwachsenden Fötus.

Frauen im gebärfähigen Alter sollten sich daher ausreichend mit Folsäure versorgen. Eine positive Wirkung stellt sich ein, wenn 400 Mikrogramm Folsäure täglich über einen Zeitraum von mindestens einem Monat vor und bis zu drei Monaten nach der Empfängnis eingenommen werden.

Folsäure ist u.a. für eine normale Zellteilung und das Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft wichtig. Darüber hinaus hilft das Vitamin bei der normalen Blutbildung sowie – gemeinsam mit Vitamin B12 – bei der Regulierung des Homocysteins. Sie unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und trägt dazu bei, Müdigkeit zu verringern.



Foto: iStock/© Alter_photo

Dem Körper sicher helfen

Folsäure ist ein extrem empfindliches Vitamin. Sie wird durch Licht und Hitze leicht zerstört und geht schon bei der Zubereitung der Speisen größtenteils verloren. Deshalb ist die ausreichende Aufnahme bei erhöhtem Bedarf über die Nahrung oftmals schwierig.

Bevor Folsäure ihren beschriebenen Nutzen entfalten kann, muss sie im Körper erst in die bioaktive Form umgewandelt werden. Dieser mehrstufige Prozess funktioniert allerdings nicht bei allen Menschen.

Deshalb beinhaltet **Folio®2 basic DHA** zusätzlich **L-Methylfolat**, die bioaktive Form der Folsäure, die dem Körper ohne vorherige Umwandlung sofort zur Verfügung steht.

DHA – EIN BAUSTEIN FÜR DAS GEHIRN UND DIE AUGEN

DHA gehört zur Gruppe der mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Weil diese nicht vom menschlichen Körper hergestellt werden können, müssen sie mit der Nahrung aufgenommen werden.

Nimmt eine werdende Mama genügend **DHA** auf, so trägt das zur normalen Entwicklung des Gehirns, der Augen beim Fötus und beim gestillten Säugling bei.

Damit sich die positiven Effekte von DHA einstellen, sollten Frauen zur via Ernährung zugeführten empfohlenen Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren zusätzlich noch täglich 200 mg **DHA** einnehmen.

DHA kommt natürlicherweise in Kaltwasserfischen wie Sardine, Hering, Lachs, Makrele, Forelle und Thunfisch vor. Dabei erhalten Fische das DHA durch den Verzehr von Algen.

Folio® 2 basic DHA ist ein veganes Produkt und verwendet ausschließlich DHA aus Algen.

Foto: iStock/© 2K Studio



AUF DEN INHALT KOMMT ES AN

Die Zusammensetzung und Dosierung von **Folio*2 basic DHA** folgt wissenschaftlichen Erkenntnissen. Neben **Folsäure** und **DHA** spielen folgende Inhaltsstoffe eine wichtige Rolle:

Jod ist in unserer Ernährung oft Mangelware. Doch für die normale Produktion der Schilddrüsenhormone ist es unverzichtbar. Jod unterstützt das Nervensystem und den Energiestoffwechsel bei ihrer normalen Funktion. Ab der 12. Schwangerschaftswoche beginnt die Schilddrüse deines Kindes bereits mit der eigenen Hormonproduktion. Dabei ist sie allein auf das Jod angewiesen, das du mit der Nahrung aufnimmst.

Vitamin B12 wird bei fleischarmer bzw. fleischloser Ernährung oft nur unzureichend aufgenommen. Das komplexe Vitamin spielt zusammen mit Folsäure eine wichtige Rolle bei der Zellteilung. Es unterstützt die normale Bildung der roten Blutkörperchen, den normalen Energiestoffwechsel sowie das normale Funktionieren von Immun- und Nervensystem.

Vitamin A ist für den Prozess der Zellspezialisierung bedeutsam und trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Wenn du länger als vier Monate stillst, wird ebenfalls eine erhöhte Zufuhr empfohlen. Der individuelle Bedarf an Vitamin A sollte jedoch mit dem Arzt oder der Ärztin abgesprochen werden.



Foto: iStock/©NataliaDeriabina

Vitamin D3 wird vor allem durch Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet und kommt nur in geringen Dosen in der Nahrung vor. Es spielt eine Rolle bei der Zellteilung, hilft beim Erhalt normaler Knochen sowie Muskelfunktionen und trägt zu einem normal funktionierenden Immunsystem bei.

Vitamin E zählt zu den fettlöslichen Vitaminen, welches zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beiträgt. Natürlich vorkommende Vitamin E-Verbindungen (Tocopherole) finden sich hauptsächlich in Ölen, Kernen und Nüssen. Schwangere und Stillende haben einen gesteigerten Bedarf.

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG IN SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT

Als Schwangere bekommst du aus deinem Umfeld viele gut gemeinte aber oft auch irreführende Ratschläge, wie du dich am besten ernähren solltest. Dabei gibt es nur wenige Grundregeln, die du zu deinem Wohl und dem deines Kindes beherzigen solltest.

So ist dein Kalorienbedarf nur mäßig höher als sonst, aber dein Bedarf an vielen Mikronährstoffen (Vitamine und Mineralstoffe) ist im Zeitraum von Schwangerschaft und Stillzeit deutlich gesteigert. Als Schwangere bzw. Stillende solltest du also nicht doppelt so viel essen, sondern doppelt so gut! Wenn du jeden Tag für eine ausgewogene und vollwertige Ernährung sorgst – mit viel frischem Obst und Gemüse, Milch- und Vollkornprodukten, Nüssen sowie gelegentlich Fisch, Fleisch und Eiern – machst du schon viel richtig. Auf Rohmilchprodukte, rohes Fleisch und rohen Fisch solltest du verzichten!

Abgesehen von einer ausgewogenen Zusammensetzung der Nahrung aus Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett sollte die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen sowie ungesättigten Omega-3-Fettsäuren im Fokus stehen. Das ist allerdings nicht immer so leicht. Deshalb ist die zusätzliche Verwendung eines Nahrungsergänzungsmittels wie **Folio® 2 basic DHA** empfehlenswert.



Foto: iStock/© Prostock-Studio

FOLIO® 2 BASIC DHA

Mit **Folio® 2 basic DHA** profitierst du von klug kombinierten Mikronährstoffen zur Versorgung ab der 13. Schwangerschaftswoche bis zum Ende der Stillzeit.

Die Einnahme nur einer Hartkapsel **Folio® 2 basic DHA** täglich erfolgt unzerkaut mit etwas Flüssigkeit während einer Mahlzeit oder eines Snacks. Eine Packung enthält 90 Hartkapseln und reicht drei Monate.

Folio® 2 basic DHA ist vegan, glutenfrei sowie frei von Laktose, Fruktose, Farbstoffen und Aromastoffen. Das Produkt ist in allen Apotheken erhältlich.

Hinweise

- **Folio® 2 basic DHA** kann zusammen mit **Folio® nausema** eingenommen werden.
- Bei Schilddrüsenerkrankungen ist eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt bzw. der behandelnden Ärztin erforderlich.
- Vitamin A sollte in der Schwangerschaft nur nach ärztlicher Rücksprache eingenommen werden.
- Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise.
- Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Nährstoffe	pro Kapsel	% RM*
Vitamine		
Folsäure	400 µg	200
- davon Pteroylmono- glutaminsäure	200 µg	
- davon Calcium- L-methylfolat	225 µg	
Vitamin B ₁₂	9 µg	360
Vitamin A	233 µg RE	29
Vitamin D ₃	20 µg**	400
Vitamin E	13 mg α-TE	108
Mineralstoffe		
Jod	150 µg	100
Sonstige Stoffe		
Docosahexaensäure (DHA)	200 mg	—

* Referenzmenge gemäß LMIV

** entspricht 800 I.E. (internationale Einheiten)



Zutaten

Algenöl mit Omega-3-Fettsäuren; Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; Füllstoffe: Calciumphosphate, Cellulose; Vitamin E (D-α-Tocopherol); Sonnenblumenöl; Verdickungsmittel: Siliciumdioxid; Mittelkettige Triglyceride; modifizierte Stärke; Trennmittel: Talkum; Vitamin A (Retinylacetat); Überzugsmittel: Hydroxypropylcellulose; Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren; Calcium-L-methylfolat; Pteroylmonoglutaminsäure; Kaliumjodid; Vitamin D₃ (Cholecalciferol); Vitamin B₁₂ (Cyanocobalamin)

GEMEINSAM SCHLAU VERSORGT

Es ist ein wunderbares Gefühl zu erleben, wie ein Baby wächst und gedeiht. Ab der 13. Woche bis zum Abstillen sichert **Folio® 2 basic DHA** verlässlich die Versorgung von Mutter und Kind mit ausgewählten Mikronährstoffen.

♥ Mit bioaktiver Folsäure ♥ DHA aus Algenöl ♥ Nur eine Kapsel täglich

NEU!



Erfahre mehr:



vegan

Folio® ② basic DHA

Für die Schwangerschaft und Stillzeit