

Folio®

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.

Eine tägliche Tablette **Folio®** 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** zur Verfügung.

Die Inhaltsstoffe

Folsäure (Vitamin B₉) hilft bei allen Zellteilungs- vorgängen. Das ist für das Entstehen des neuen

Lebens besonders wichtig, denn schließlich bilden sich 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 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.

Jod ist ein Mineralstoff, der die normale Produktion der Schilddrüsenhormone unterstützt. Diese Hormone sind lebensnotwendig und wichtig für die Entwicklung.

Außerdem hilft Jod dabei, dass das Nervensystem und der Energiestoffwechsel normal funktionieren und eine normale Haut erhalten bleibt.

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: Lebertran, Fisch

Jod: in Seefisch, jodiertem Speisesalz, Milch und Milchprodukten

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 Vitamin- und Jodversorgung weiter ergänzen.

Ihr gestilltes Baby erhält diese Nährstoffe über die Muttermilch. Sorgen Sie deshalb für eine ausreichende Vitamin- und Jodaufnahme auch während der Stillzeit!

Verzehrempfehlung

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

Packungsgröße

Eine Packung enthält 90 Mini-Tabletten.

Hinweise

- Für Anwenderinnen von hormonellen Verhütungsmitteln („Folsäureräuber“!) ist eine Extraportion an Folsäure ebenfalls hilfreich.
- Die **Folio®**-Produkte können zusammen mit **Nausema®** eingenommen werden.
- Für diejenigen, die aus bestimmten medizinischen Gründen auf eine zusätzliche Aufnahme von Jod verzichten müssen, gibt es die **Folio®**-Produkte auch ohne Jod (**Folio® forte jodfrei/Folio® jodfrei**).

Aufbewahrung

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

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

Zutaten

Füllstoffe: Cellulose und Monocalciumphosphat; Glucose; Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren (pflanzlich); Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure); Kaliumjodid; Cholecalciferol (Vitamin D₃); Cyanocobalamin (Vitamin B₁₂)

Nahrungsergänzungsmittel.

**Hergestellt in Deutschland.
Erhältlich in allen Apotheken.**

Nährstoffe	pro Tablette	% RM*
Folsäure (B ₉)	400 µg	200
Jod	150 µg	100
Vitamin D ₃	20 µg**	400
Vitamin B ₁₂	9 µg	360

* Referenzmenge gemäß LMIV
** entspricht 800 I.E. (Internationale Einheiten)

Weitere Produktinformationen, Informationen zu den Themen Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit sowie kostenlose Serviceangebote finden Sie auf 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
info@steripharm.de

SteriPharm
Mehr Leben



Folio® forte

Phase 1

ab Kinderwunsch

– beide Produkte auch jodfrei erhältlich –

Phase 2

ab der 13. Schwangerschaftswoche



Folio®

bis zum Ende der Stillzeit