

jodfrei

# 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.

Dürfen Sie allerdings aus bestimmten medizinischen Gründen Jod nicht zusätzlich aufnehmen, können Sie mit **Folio® jodfrei** die Versorgung mit den wichtigen Vitaminen ergänzen. Eine tägliche Tablette **Folio® jodfrei** versorgt Sie mit den erforderlichen Mengen. Bei Kinderwunsch und während des ersten Schwanger-

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: Lebertran, Fisch

### 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 ergänzen.

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

### Verzehrempfehlung

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

### Packungsgröße

Eine Packung enthält 90 Mini-Tabletten.

### Aufbewahrung

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

### Hinweise

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

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

### Zutaten

Füllstoffe: Cellulose und Monocalciumphosphat; Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren (pflanzlich); 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  
\*\* 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](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  
info@steripharm.de



— beide Produkte auch mit Jod erhältlich —



## Folio® forte jodfrei

Phase 1

ab Kinderwunsch



## Folio® jodfrei

Phase 2

ab der 13. Schwangerschaftswoche

bis zum Ende der Stillzeit