

Folio®

Sie sind schwanger oder befinden sich in der Stillzeit? Dann achten Sie sicherlich auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Besonderen Wert sollten Sie darauf legen, sich mit dem B-Vitamin Folsäure, ihrem Helfervitamin B12 und Jod ausreichend zu versorgen. Am besten gelingt Ihnen das, indem Sie Ihre Ernährung mit diesen Mikronährstoffen ergänzen – Ihnen und Ihrem Kind zuliebe!

Folio® liefert eine wohldosierte Menge an Folsäure, Vitamin B12 und Jod. Das Präparat ist besonders für Schwangere ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel und stillende Mütter geeignet, um ihren deutlichen Mehrbedarf an Folsäure, Vitamin B12 und Jod zu decken.

Bei Kinderwunsch und während des ersten Schwangerschaftsdrittels sollten Sie noch mehr Folsäure aufnehmen. Hierfür eignet sich **Folio® forte** mit 800 µg Folsäure.

Die Inhaltsstoffe

Folsäure (Vitamin B9) ist unverzichtbar für das Zellwachstum und die Zellteilung sowie für das Wachstum des mütterlichen Gewebes – und damit für das Entstehen des neuen Lebens! Deshalb wird empfohlen, sich bereits bei Kinderwunsch mit Folsäure zu versorgen, um gut vorbereitet in die Schwangerschaft zu starten.

Denn das embryonale Neuralrohr (Vorstufe des zentralen Nervensystems, Rückenmarks und Gehirns) schließt sich mithilfe von Folsäure bereits zwischen dem 23. und 25. Tag der Schwangerschaft – zu einer Zeit also, in der die meisten Frauen noch gar nicht wissen, dass sie schwanger sind!

Sie selber profitieren auch von einer adäquaten Folsäureaufnahme. Folsäure unterstützt das Immunsystem, reguliert den Homocystein-Blutspiegel und verringert Müdigkeit.

Es ist jedoch nicht leicht, die erforderliche Menge an Folsäure über die Nahrung aufzunehmen, denn sie ist ein sehr hitze- und lichtempfindliches Vitamin.

Vorkommen: Blattsalate, Brokkoli, Spinat, Tomaten, Weizenkeime, Hefe, Eier und Nüsse

Vitamin B12 ist der wichtigste Partner der Folsäure, damit sie ihre Aufgaben erfüllen kann. Die beiden Vitamine arbeiten Hand in Hand. Ein guter Vitamin B12-Status ist daher ebenso entscheidend wie die ausreichende Versorgung mit Folsäure. Das Vitamin unterstützt ebenfalls das Immunsystem und ist außerdem für die Blutbildung, das Nervensystem und den Energiehaushalt notwendig.

Da es ausschließlich in tierischen Nahrungsmitteln enthalten ist, kann die genügende Aufnahme des Vitamins schwierig werden, wenn Sie sich fleischlos oder fleischarm ernähren.

Vorkommen: Fleisch und Fisch, in geringerem Maße auch in Milch und Eiern

Jod ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff, den unser Körper zum Aufbau der Schilddrüsenhormone benötigt. Diese Hormone steuern das Wachstum und die Entwicklung der Organe, des Nervensystems, des Gehirns, der Muskulatur und des Skelettsystems. Zudem ist Jod ein wichtiger Stoff für den Erhalt einer normalen Haut und die Regulierung des Energiehaushaltes.

Vorkommen: In Seefisch, geringere Mengen in Milch und Milchprodukten sowie in jodiertem Speisesalz

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®** die Versorgung mit Folsäure, Vitamin B12 und Jod weiter sichern.

Da auch die Zellteilungsrate Ihres rasant wachsenden Babys stark erhöht ist, empfehlen wir Ihnen, die Tabletten bis zum Ende der Stillzeit zuzuführen.

Verzehrempfehlung

Nehmen Sie täglich 1x1 kleine Tablette **Folio®** unzerkaut mit etwas Flüssigkeit während einer Mahlzeit zu sich.

Hinweise

- Da auf den Zusatz von künstlichen Farbstoffen verzichtet wird, sind kleine Sprengel auf den Tabletten sichtbar. Diese werden durch die violette Eigenfarbe des Vitamin B12 hervorgerufen.
- Befinden Sie sich wegen einer Schilddrüsenerkrankung in ärztlicher Behandlung, sollten Sie die Anwendung von **Folio®** besprechen und ggf. zu **Folio® jodfrei** wechseln.

- Anwenderinnen von hormonellen Verhütungsmitteln („Folsäureräuber“!) benötigen ebenfalls eine Extraportion an Folsäure.
- Sportlich aktive Menschen haben wegen ihrer erhöhten Schweißproduktion einen Mehrbedarf an Folsäure und Jod.

Packungsgrößen

60/120 Tabletten im praktischen Klickspender.

Aufbewahrung

Die Tabletten müssen trocken aufbewahrt werden, da sie empfindlich auf Feuchtigkeit reagieren (keinesfalls im Bad oder Kühlschrank). Die Lagertemperatur sollte nicht über 25 °C betragen.

Bitte achten Sie darauf, dass die Tabletten nicht in die Hände von kleinen Kindern gelangen.

Zusammensetzung

Nährstoffe	pro Tablette	% RDA*
Folsäure (Vitamin B9)	400 µg	200
Jod	150 µg	100
Vitamin B12	10 µg	400

* gem. der Nährwertkennzeichnungsverordnung

Zutaten

Füllstoffe: Cellulose und Monocalciumphosphat; Trennmittel: Talkum; Glucose; Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; Trennmittel: Siliciumdioxid, Magnesiumsalze von Speisefettsäuren und Fettsäuren; Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure); Kaliumjodid; Cyanocobalamin (Vitamin B12)

Die Tabletten sind frei von Laktose, Fructose, Gluten, Farb- und Aromastoffen sowie tierischen Bestandteilen.

Nahrungsergänzungsmittel.

Erhältlich in allen Apotheken.

Weitere Informationen und kostenlose Serviceleistungen finden Sie auf folio-familie.de.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Schwangerschaft und ein gesundes Baby!

SteriPharm
Mehr Leben

SteriPharm
Pharmazeutische Produkte GmbH & Co. KG
Podbielskiallee 68, D-14195 Berlin
Fax: +49 (0)30 844 15 94 50
E-Mail: info@steripharm.de

Stand 10/2013 10004499



Folio® forte – Folio® forte jodfrei

Vom Kinderwunsch bis zum Ende der 12. Woche – mit Jod oder jodfrei –



Folio® – Folio® jodfrei

Von der 13. Woche bis zum Ende der Stillzeit – mit Jod oder jodfrei –



Nausema®

Bei Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft