

Folio[®] forte

Sie legen auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise viel Wert? Wunderbar. Es gibt aber Lebenssituationen, in denen es sinnvoll ist, die Ernährung mit speziellen Mikronährstoffen zu ergänzen.

Hegen Sie zum Beispiel einen Kinderwunsch, sind Sie schwanger oder stillen Sie, dann ist die ausreichende Versorgung mit dem B-Vitamin Folsäure, ihrem „Helfervitamin“ B₁₂ und Jod ganz besonders wichtig.

Folio[®] forte liefert eine wohldosierte Menge an Folsäure, Vitamin B₁₂ und Jod. Das Präparat ist besonders für Frauen mit Kinderwunsch und Schwangere im ersten Schwangerschaftsdrittel geeignet, um ihren deutlichen Mehrbedarf an diesen Mikronährstoffen zu decken.

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! Versorgen Sie sich deshalb am besten gleich mit Folsäure, wenn Sie einen Kinderwunsch hegen. So starten Sie bestens vorbereitet in die Schwangerschaft.

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

Für eine optimale Vorbereitung auf die Schwangerschaft empfehlen wir Ihnen, **Folio[®] forte** bereits bei Kinderwunsch anzuwenden. Mit 800 µg Folsäure gewährleistet **Folio[®] forte** einen schnellen und sicheren Aufbau Ihrer Folsäurereserven.

Führen Sie die Tabletten bis zum Ende der 12. Schwangerschaftswoche zu. Ab der 13. Schwangerschaftswoche können Sie mit **Folio[®]** die Versorgung mit Folsäure (400 µg), Vitamin B₁₂ und Jod weiter sichern.

Da auch die Zellteilungsrate Ihres rasant wachsenden Babys stark erhöht ist, empfehlen wir Ihnen, **Folio[®]** bis zum Ende der Stillzeit anzuwenden.

Verzehrempfehlung

Nehmen Sie täglich 1x1 kleine Tablette **Folio[®] forte** 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[®] forte** besprechen und ggf. zu **Folio[®] forte** jodfrei wechseln.

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 B ₉)	800 µg	400
Jod	150 µg	100
Vitamin B ₁₂	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 10004508



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