

jodfrei

# Folio<sup>®</sup> forte

Sie haben einen Kinderwunsch oder sind bereits schwanger? 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, Vitamin B<sub>12</sub> (bei fleischarmer Ernährung), Vitamin D<sub>3</sub> und Jod – enthalten in **Folio<sup>®</sup> forte**.

Dürfen Sie allerdings aus bestimmten medizinischen Gründen Jod nicht zusätzlich aufnehmen, können Sie mit **Folio<sup>®</sup> forte jodfrei** die Versorgung mit den wichtigen Vitaminen ergänzen.

### Die Inhaltsstoffe

**Folsäure** (Vitamin B<sub>9</sub>) hilft bei allen Zellteilungsvorgängen. Das ist für das Entstehen des neuen Lebens besonders wichtig, denn schließlich bilden

sich aus einer befruchteten Eizelle 100 Milliarden neue Zellen!

Schon zu Beginn der Schwangerschaft – wenn die meisten Frauen noch gar nicht wissen, dass sie schwanger sind – schließt sich mithilfe von Folsäure das embryonale Neuralrohr, aus dem sich später das zentrale Nervensystem, das Rückenmark und das Gehirn entwickeln. Dementsprechend ist ein niedriger Folsäuregehalt ein Risiko für die Entstehung von Neuralrohrdefekten beim Fötus. Deshalb sollten sich alle Frauen im gebärfähigen Alter – spätestens ab Kinderwunsch – ausreichend mit Folsäure versorgen. Eine positive Wirkung stellt sich ein, wenn 400 µg Folsäure über einen Zeitraum von **mindestens** einem Monat und bis zu drei Monaten nach der Empfängnis täglich eingenommen werden. Mit 800 µg Folsäure wird der Wirkungseintritt innerhalb eines Monats gefördert.

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 B<sub>12</sub>** 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 B<sub>12</sub> unterstützt zudem die normale Bildung der roten Blutkörperchen sowie den normalen Energiestoffwechsel und hilft, dass das Immun- und Nervensystem normal funktionieren.

**Vitamin D<sub>3</sub>** 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 (B<sub>9</sub>):** in Blattsalaten, Brokkoli, Grünkohl, Spinat, Tomaten, Weizenkeimen, Hülsenfrüchten, Hefe, Eiern und Nüssen

**Vitamin B<sub>12</sub>:** in Fleisch und Fisch; geringere Mengen in Milch und Eiern

**Vitamin D<sub>3</sub>:** hauptsächlich Eigenproduktion; in der Nahrung: Lebertran, Fisch

### Zeitpunkt und Dauer der Anwendung

Wenden Sie ab Kinderwunsch bis zum Ende der 12. Schwangerschaftswoche **Folio<sup>®</sup> forte jodfrei** an. Ab der 13. Schwangerschaftswoche bis zum

Ende der Stillzeit können Sie mit **Folio<sup>®</sup> jodfrei** für sich und Ihr Baby die Vitaminaufnahme weiter ergänzen.

### Verzehrempfehlung

Nehmen Sie 1x täglich eine Mini-Tablette **Folio<sup>®</sup> forte 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<sup>®</sup>**-Produkte können zusammen mit **Nausema<sup>®</sup>** 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 D<sub>3</sub>); Cyanocobalamin (Vitamin B<sub>12</sub>)

Nahrungsergänzungsmittel.

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

Nährstoffe	pro Tablette	% RM*
Folsäure (B <sub>9</sub> )	800 µg	400
Vitamin D <sub>3</sub>	20 µg**	400
Vitamin B <sub>12</sub>	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<sup>®</sup> forte jodfrei

Phase 1

ab Kinderwunsch



## Folio<sup>®</sup> jodfrei

Phase 2

ab der 13. Schwangerschaftswoche

bis zum Ende der Stillzeit