



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, Vitamin B<sub>12</sub> (bei fleischarmer Ernährung), Vitamin D<sub>3</sub> und Jod.

Eine tägliche Tablette **Folio**<sup>®</sup> versorgt Sie mit den erforderlichen Mengen. Bei Kinderwunsch und während des ersten Schwangerschaftsdrittels ist es sinnvoll, noch mehr Folsäure zuzuführen. Hierfür steht Ihnen **Folio<sup>®</sup> forte** zur Verfügung.

#### Die Inhaltsstoffe

**Folsäure (Vitamin B<sub>9</sub>)** hilft bei der Zellteilung. Das ist für das Entstehen des neuen Lebens besonders

wichtig, denn schließlich bilden sich aus einer befruchteten Eizelle bis zu 100 Milliarden neue Zellen.

Außerdem trägt Folsäure zur normalen Blutbildung und zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft 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 fast 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 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.

**Jod** ist ein Mineralstoff, der die normale Produktion der Schilddrüsenhormone unterstützt. Außerdem hilft Jod dabei, dass das Nervensystem und der Energiestoffwechsel normal funktionieren und eine normale Haut erhalten bleibt.

#### Natürliches Vorkommen der Nährstoffe

**Folsäure (Vitamin 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: in Lebertran, Fisch und Eiern

**Jod:** in Seefisch, jodiertem Speisesalz, Milch und Milchprodukten

#### Zeitpunkt und Dauer der Anwendung

Nachdem Sie bis zum Ende der 12. Schwangerschaftswoche **Folio<sup>®</sup> forte** angewendet haben, können Sie ab der 13. Schwangerschaftswoche mit **Folio<sup>®</sup>** Ihre Vitamin- und Jodversorgung weiter sichern.

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 1x täglich eine Mini-Tablette **Folio<sup>®</sup>** unzerkaut mit etwas Flüssigkeit ein. Die Einnahme sollte vorzugsweise während einer Mahlzeit oder eines Snacks erfolgen. Dadurch wird die Aufnahme von Vitamin B<sub>12</sub> erleichtert.

#### Packungsgröße

Eine Packung enthält 90 Mini-Tabletten.

#### Aufbewahrung

Die Tabletten müssen trocken, nicht über 25 °C und unzugänglich für kleine Kinder gelagert werden. Da die Tabletten empfindlich auf Feuchtigkeit reagieren, sollte eine Aufbewahrung im Badezimmer oder Kühlschrank vermieden werden.

#### Hinweise

- Die **Folio<sup>®</sup>**-Produkte können zusammen mit **Nausema<sup>®</sup>** eingenommen werden.
- Für diejenigen, die aus bestimmten medizinischen Gründen auf eine zusätzliche Aufnahme von Jod verzichten müssen, gibt es die **Folio<sup>®</sup>**-Produkte auch ohne Jod (**Folio<sup>®</sup> forte jodfrei/ Folio<sup>®</sup> jodfrei**).
- Für Anwenderinnen von hormonellen Verhütungsmitteln („Folsäureräuber“!) ist eine Extraportion an Folsäure ebenfalls sinnvoll.
- Durch den Verzicht auf Farbstoffe ist die Eigenfarbe der enthaltenen Nährstoffe sichtbar. Folsäure verleiht den Tabletten eine gelbe Grundfarbe. Violett bis schwarz erscheinende Punkte sind auf die Eigenfarbe des Vitamin B<sub>12</sub> zurückzuführen.

#### Zutaten

Füllstoffe: Cellulose und Monocalciumphosphat | Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose | Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren | Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure) | Kaliumjodid | Cholecalciferol (Vitamin D<sub>3</sub>) | Cyanocobalamin (Vitamin B<sub>12</sub>)

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

\* Referenzmenge gemäß LMIV

\*\* aus Schafwolle gewonnen und hochgereinigt; keine tierischen DNA-Spuren nachweisbar

\*\*\* entspricht 800 I.E. (Internationale Einheiten)

Die Mini-Tabletten sind **gluten- und laktosefrei** sowie **frei** von Fruktose, Nanopartikeln, Konservierungsstoffen, Farbstoffen und Aromastoffen.

Nahrungsergänzungsmittel. Hergestellt in Deutschland. Erhältlich in allen Apotheken.



GIB NUR DAS  
BESTE WEITER

Passende  
Versorgung bis  
zum Ende deiner  
Stillzeit!



Wir wünschen Ihnen eine angenehme Schwangerschaft und glückliche Stillzeit!

SteriPharm GmbH & Co. KG  
Podbielskiallee 68, D-14195 Berlin  
www.folio-familie.de

