

# 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**.

## 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 Folsäurepiegel 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.

**Jod** ist ein Mineralstoff, der die normale Produktion der Schilddrüsenhormone unterstützt. Diese Hormone sind lebensnotwendig und wichtig für die Entwicklung. Außerdem hilft Jod dabei, dass das Nervensystem und der Energiestoffwechsel normal funktionieren und eine normale Haut erhalten bleibt.

## 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: in Lebertran, Fisch und Eiern

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

## Zeitpunkt und Dauer der Anwendung

Wenden Sie ab Kinderwunsch bis zum Ende der 12. Schwangerschaftswoche **Folio<sup>®</sup> forte** an. Ab der 13. Schwangerschaftswoche bis zum Ende der Stillzeit können Sie mit **Folio<sup>®</sup>** die Vitamin- und Jodaufnahme weiter sichern.

## Verzehrempfehlung

Nehmen Sie 1 x täglich eine Mini-Tablette **Folio<sup>®</sup> forte** unzerkaut mit etwas Flüssigkeit während einer Mahlzeit oder eines Snacks ein.

## Packungsgröße

Eine Packung enthält 90 Mini-Tabletten.

## Aufbewahrung

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

## 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



**Folio<sup>®</sup> forte**

Phase 1

ab Kinderwunsch



**Folio<sup>®</sup>**

Phase 2

ab der 13. Schwangerschaftswoche

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.

Die Mini-Tabletten sind **gluten- und laktosefrei sowie frei von** Fruktose, Nanopartikeln, Konservierungsmitteln, tierischen Bestandteilen, Farb- und Aromastoffen.

## Zutaten

Füllstoffe: Cellulose und Monocalciumphosphat | Dextrose | Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose | Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren | Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure) | Kaliumjodid | 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
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)

Auf **folio-familie.de** finden Sie weitere Produktinformationen, Informationen zu den Themen Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit sowie kostenlose Serviceangebote.

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

**SteriPharm**  
Mehr Leben

beide Produkte auch jodfrei erhältlich

bis zum Ende der Stillzeit