

Avitale Folsäure



800 Plus

400 Plus

Nahrungsergänzungsmittel mit Folsäure, Jod und Vitamin B12

Kinderwunsch? Schwangerschaft! Stillzeit.

Gut geschützt von Anfang an.

Liebe Kundin,

Sie planen mit Ihrem Partner die Gründung einer Familie oder Sie sind bereits schwanger und möchten für sich die bestmögliche Versorgung für Ihr persönliches Wohlbefinden.

Mit Avitale **Folsäure** Plus Tabletten haben Sie sich für ein hochwertiges, gut verträgliches Nahrungsergänzungsmittel entschieden, dass Sie bereits vom Zeitpunkt Ihres Kinderwunsches, also nach dem Absetzen des Verhütungsmittels, bis zur auf die Schwangerschaft folgende Stillzeit hilfreich begleiten kann.

Avitale **Folsäure** Plus Tabletten erhalten Sie in zwei unterschiedlichen Dosierungen:

Mit 800 µg Folsäure für die Zeit vom Kinderwunsch bis zur 13. Schwangerschaftswoche und mit 400 µg Folsäure von der 13. Woche bis zum Ende der Stillzeit.

Wissenswertes zu Folaten und Folsäure

Folate, zu denen auch die Folsäure gehört, zählen zur Gruppe der wasserlöslichen B-Vitamine – Folsäure wird auch als Vitamin B9 bezeichnet.

Alle Folatverbindungen, die sich natürlicherweise in Lebensmitteln finden, werden als Nahrungsfolat bezeichnet. Salate und Spinat, aber auch Kartoffeln, Nüsse, Orangen, Tomaten und Ei sind reich an diesem B-Vitamin. Leider sind diese in der Nahrung vorkommenden Folate sehr empfindlich gegenüber Licht, Hitze und Sauerstoff, so dass es bei der Zubereitung von Lebensmitteln zu einem durchschnittlichen Verlust von ca. 35% des Vitamingehaltes kommt. Von diesem restlichen Vitamingehalt beträgt nun die Bioverfügbarkeit, also jene Menge an Nahrungsfolat, die tatsächlich vom Körper aufgenommen wird und ihm zur Verfügung steht, nur noch ca. 50%. Daher ist es schwer, gerade während der Schwangerschaft in der ein deutlich erhöhter Vitaminbedarf besteht, die nötige Menge ausschließlich aus der Nahrung zu decken.

Folsäure ist die stabilste Variante der Folatverbindungen, sie ist ca. zu 85 % bioverfügbar und wird daher in Nahrungsergänzungsmitteln und Vitaminpräparaten bevorzugt verwendet.

Folsäure: Wichtig für die schwangere Frau.

Das wasserlösliche Vitamin Folsäure ist im menschlichen Körper an vielen Prozessen beteiligt, primär hat es eine Funktion bei der Zellteilung und trägt zu einer normalen Blutbildung bei. Dies unterstützt auch das Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft. Der Beitrag von Folsäure zur Zellteilung und damit zur Zellneubildung trägt während einer Schwangerschaft wesentlich zur Entwicklung des Neuralrohrs bei. Der Begriff Neuralrohr bezeichnet die erste Entwicklungsstufe des Zentralnervensystems, welches schon drei Wochen nach der

Empfängnis entsteht und woraus sich später Gehirn und Rückenmark entwickeln. Bedingt durch diese frühe Entwicklung ist eine ausreichende Folsäureversorgung gerade vor einer Schwangerschaft und im frühen Schwangerschaftsstadium zum Aufbau eines ausreichenden Folsäurespiegels sehr wichtig. Weiterhin trägt eine gute Folsäureversorgung zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei und unterstützt die psychische Funktion – alles in einer Schwangerschaft hilfreiche Eigenschaften.

Welche Rolle spielt Vitamin B12?

Vitamin B12 ist eng mit der Folsäure (Vitamin B9) verknüpft: Es wird vom Körper benötigt, um die Folsäure in eine verwertbare Form umzuwandeln. Beide Vitamine hängen also voneinander ab. Wie Folsäure ist auch Vitamin B12 an der Zellteilung beteiligt und trägt weiterhin zur Bildung roter Blutkörperchen bei. Es unterstützt ein normales Immunsystem und den normalen Energiestoffwechsel. Wie auch Folsäure trägt es zur Verringerung von Müdigkeit bei. Es ist hilfreich für den Erhalt psychischer Funktionen und einer normalen Funktion des Nervensystems. Da Vitamin B12 in ausreichender Menge primär in tierischen Nahrungsmitteln wie Milchprodukten, Eiern, Innereien, Fleisch und Fisch vorkommt, sollten Menschen mit einer veganen Ernährung besonders auf eine zusätzliche B12-Versorgung achten.

Jod: Nicht nur gut für die Schilddrüse

Jod (aktuelle Schreibweise: Iod) ist ein Mineralstoff und zählt zu den Spurenelementen. Es trägt zu einer normalen Produktion der Schilddrüsenhormone und der Schilddrüsenfunktion bei. Jod ist weiterhin auch am Energiestoffwechsel beteiligt und unterstützt zusätzlich die Funktionen des Nervensystems. Gute Jodvorkommen finden sich in Salzwasserrfischen, Schalentieren und Lebertran.

Avitale Folsäure Plus mit Vitamin B12 und Jod:

- Unterstützend zum Aufbau des mütterlichen Gewebes
- Hilfreich für die normale Funktion der Zellteilung
- Vor und während der Schwangerschaft sowie in der Stillzeit

800 µg Folsäure

Vom Kinderwunsch bis zur 13. Woche

400 µg Folsäure

Von der 13. Woche bis zur Stillzeit

Avitale Folsäure



800 Plus

400 Plus

Folsäure unterstützt das Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft. Sie leistet, wie Vitamin B12, einen Beitrag zur Zellteilung.

Vitamin B12 und Jod tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei, wobei Vitamin B12 zusätzlich die normale Bildung roter Blutkörperchen unterstützt. Eine erhöhte Folsäureversorgung zum Aufbau eines ausreichenden Folsäurespiegels empfiehlt sich bereits ab dem Zeitpunkt einer geplanten Schwangerschaft, nach dem Absetzen des Verhütungsmittels, während der gesamten Schwangerschaft sowie bis zum Ende der Stillzeit.

Avitale **Folsäure** 800 Plus



Nahrungsergänzungsmittel mit
800 µg Folsäure,
Jod und Vitamin B12

Packung mit
Klickspender à
120 Tabletten
PZN 10547722

glutenfrei

Avitale **Folsäure** 400 Plus



Nahrungsergänzungsmittel mit
400 µg Folsäure,
Jod und Vitamin B12

Packung mit
Klickspender à
120 Tabletten
PZN 10547716

glutenfrei

Vom Kinderwunsch bis zur 13. Woche

Avitale **Folsäure** 800 Plus Tabletten mit 800 µg Folsäure, Jod und Vitamin B12

Zur Folsäureversorgung schon ab dem Zeitpunkt einer geplanten Schwangerschaft, nach dem Absetzen des Verhütungsmittels bis zur 13. Schwangerschaftswoche.

Zutaten: Füllstoff: Mikrokristalline Cellulose, Vitamin B12 (Cobalamin), Folsäure, Trennmittel: Magnesiumsalze von Speisefettsäuren und Siliciumdioxid, Kaliumiodat (Jod)

Avitale **Folsäure** 800 Plus Tabletten sind frei von Gluten, Lactose, Fructose, Farb- und Aromastoffen, Nüssen und Soja sowie tierischen Bestandteilen.

Hinweis für Diabetiker:

BE pro Tablette: 0,0009 / BE pro 100 g: 1,3369

Verzehrempfehlung:

1 Tablette täglich zu einer Mahlzeit mit ausreichend Flüssigkeit schlucken.

Zusammensetzung	1 Tablette	pro 100 g	RDA*
Folsäure	800,00 µg	1,23 g	400 %
Jod	150,00 µg	0,23 g	100 %
Vitamin B12	10,00 µg	0,01 g	400 %

Von der 13. Woche bis zur Stillzeit

Avitale **Folsäure** 400 Plus Tabletten mit 400 µg Folsäure, Jod und Vitamin B12

Zur Folsäureversorgung ab der 13. Schwangerschaftswoche bis zum Ende der Stillzeit.

Zutaten: Füllstoff: Mikrokristalline Cellulose, Vitamin B12 (Cobalamin), Folsäure, Trennmittel: Magnesiumsalze von Speisefettsäuren und Siliciumdioxid, Kaliumiodat (Jod)

Avitale **Folsäure** 400 Plus Tabletten sind frei von Gluten, Lactose, Fructose, Farb- und Aromastoffen, Nüssen und Soja sowie tierischen Bestandteilen.

Hinweis für Diabetiker:

BE pro Tablette: 0,0009 / BE pro 100 g: 1,3369

Verzehrempfehlung:

1 Tablette täglich zu einer Mahlzeit mit ausreichend Flüssigkeit schlucken.

Zusammensetzung	1 Tablette	pro 100 g	RDA*
Folsäure	400,00 µg	0,61 g	200 %
Jod	150,00 µg	0,23 g	100 %
Vitamin B12	10,00 µg	0,01 g	400 %

Hinweis: Bitte bewahren Sie Avitale **Folsäure** Plus Tabletten trocken auf, da sie nicht feuchtigkeitsresistent sind. Bitte außerdem nicht über 25 °C lagern.

Bei der Herstellung von Avitale **Folsäure** Plus Tabletten werden keine Farbstoffe eingesetzt, bei den auf den Tabletten sichtbaren kleinen rosa Punkten handelt es sich um die natürliche Farbe des Vitamins B12.

Bitte konsultieren Sie vor der Einnahme von Avitale **Folsäure** Plus Tabletten Ihren Hausarzt oder Gynäkologen, falls Sie an einer Störung oder Erkrankung der Schilddrüse leiden.

Die tägliche Verzehrempfehlung darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise. Bitte außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

Weitere Informationen zu Schwangerschaft und Stillzeit erhalten Sie unter www.avitale.de

Avitale by Mikro-Shop Handels GmbH • Carl-Zeiss-Str. 8 • 25451 Quickborn • Telefon 04106-77 33 71
www.avitale.de