

## FOLAT PLUS KAPSELN

Eine komplexe Nahrungsergänzung ist essentiell für die gesunde Entwicklung der Kinder während der Schwangerschaft und Stillzeit. Doch schon dann, wenn der Kinderwunsch entsteht, lohnt es sich, zusätzliche Nährstoffe aufzunehmen, um damit die Fruchtbarkeit zu steigern. Neben den Mikronährstoffen kommt vor allem den hochungesättigten Fettsäuren eine elementare Bedeutung zu. FOLAT PLUS Kapseln enthalten alle Mikronährstoffe, die nach heutigen Erkenntnissen zum Wohl von Mutter und Kind beitragen.

Folgende wertbestimmende Faktoren sind in einer Tagesdosis (= 2 Kapseln) FOLAT PLUS MVM\* Kapseln enthalten:

Inhaltsstoffe	pro Tagesdosis (= 2 Kapseln)	NRV*
<b>Vitamine:</b>		
Beta Carotin	2 mg	–
Vitamin B1 (Thiamin)	2,2 mg	200 %
Vitamin B2 (Riboflavin)	2,8 mg	200 %
Vitamin B3 (Niacin)	32 mg	200 %
Vitamin B5 (Pantothensäure)	12 mg	200 %
Vitamin B6 (Pyridoxol)	2,8 mg	200 %
Vitamin B7 (Biotin)	100 mcg	200 %
Vitamin B9 (Folsäure)	600 mcg	300 %
davon (6S)-5-Mehyltetrahydrofolat (Quatrefolic®)	200 mcg	100 %
Vitamin B12 (Cobalamine)	5 mcg	200 %
Vitamin C	120 mg	150 %

Inhaltsstoffe	pro Tagesdosis (= 2 Kapseln)	NRV*
Vitamin D3 (Calciferole)	10 mcg	200 %
Vitamin E (Tocopherol)	12 mg	100 %
Vitamin K1	37,5 mcg	50 %
Vitamin K2	37,5 mcg	50 %
<b>Mineralstoffe:</b>		
Calcium	241 mg	30 %
Magnesium	113 mg	30 %
<b>Spurenelemente:</b>		
Chrom	40 mcg	100 %
Eisen	20 mg	143 %
Jod	150 mcg	100 %
Kupfer	0,5 mg	50 %
Mangan	0,5 mg	25 %
Molybdän	50 mcg	100 %
Selen	55 mcg	100 %
Zink	20 mg	200 %

Folgende wertbestimmende Faktoren sind in einer Tagesdosis (= 1 Kapsel) FOLAT *PLUS* OPV\* Kapseln enthalten:

Inhaltsstoffe	pro Tagesdosis (= 1 Kapsel)	RDA*
<b>Vitamine:</b>		
Vitamin E (Tocopherol)	20 mg	166,7 %
<b>Wertbestimmende Faktoren:</b>		
Algenöl	1.000 mg	–
enthält Omega-3-Fettsäuren:		
Docosahexaensäure (DHA)	300 mg	–
Eicosapentaensäure (EPA)	150 mg	–

\*NRV (Nutrient Reference Value) = empfohlene tägliche Zufuhrmenge. Die Werte der Inhaltsstoffe beruhen auf Durchschnittsanalysen.

Verzehrempfehlung:

FOLAT *PLUS* MVM\* Kapseln:

2 Kapseln über den Tag verteilt zu den Mahlzeiten, mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen.

Die gleichzeitige Einnahme von Antikoagulationen (Cumarin-Typ) nur unter Absprache mit dem behandelnden Arzt.

FOLAT *PLUS* OPV\* Kapseln:

1 Kapsel zu einer Mahlzeit, mit ausreichend Flüssigkeit, einnehmen.

\*MVM = Multi-Vitamin-Mineral

\*OPV= Omega 3 Plus Vegan

### **Besondere Hinweise:**

Eisen, Folsäure und andere B-Vitamine, Magnesium, Calcium und sogenannte hochungesättigte Fettsäuren stellen, neben anderen Mikronährstoffen, den Stoffwechsel von Mutter und heranwachsendem Organismus auf eine gesunde Basis. Laut österreichischem Ernährungsbericht zählen einige B-Vitamine, allen voran Folsäure, zu den Mangelnährstoffen unter den österreichischen Erwachsenen. Dabei

ist der Bedarf in Schwangerschaft und Stillzeit noch zusätzlich erhöht. Man weiß, dass Folsäure eine entscheidende Rolle bei der embryonalen Entwicklung einnimmt (Vorbeugung von Neuralrohrdefekten). Die DGE empfiehlt aus diesem Grund, Folsäure zu supplementieren. FOLAT *PLUS* Kapseln beinhaltet unterschiedliche Wirkformen der Folsäure, um den Bedürfnissen jeder einzelnen Frau gerecht zu werden. Schwangere haben auch einen erhöhten Bedarf an essentiellen Fettsäuren. Da diese unter anderem Bestandteil der Zellwände sind, sind sie unentbehrlich für die Entwicklung des Fötus. Vor allem für die Gehirnentwicklung des Babys während und nach der Schwangerschaft sind sie von großer Bedeutung.

Quelle: CosmoTerra® Ernährungsberatungs-GmbH