

# Folio® 1 basic jodfrei

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.

Dürfen Sie allerdings aus bestimmten medizinischen Gründen Jod nicht zusätzlich aufnehmen, können Sie mit **Folio® 1 basic jodfrei** die Versorgung mit den wichtigen Vitaminen sichern.

## 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.

Schon in den ersten vier Wochen der Schwangerschaft – wenn die meisten Frauen noch gar nicht wissen, dass sie schwanger sind – schließt sich das embryonale Neuralrohr, aus dem sich später das zentrale Nervensystem (d. h. Gehirn und Rückenmark) entwickelt.

Dementsprechend ist ein niedriger Folsäurespiegel 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 Mikrogramm (µg) Folsäure über einen Zeitraum von mindestens einem Monat vor und bis zu drei Monaten nach der Empfängnis täglich ergänzend eingenommen werden. Wird die Einnahme weniger als ein Monat vor der Empfängnis begonnen, sollten höher dosierte Präparate – beispielsweise mit 800 µg Folsäure – täglich ergänzend eingenommen werden.

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.

## 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 und fettreichem Fisch

## Zeitpunkt und Dauer der Anwendung

Wenden Sie ab Kinderwunsch bis zum Ende der 12. Schwangerschaftswoche **Folio® 1 basic jodfrei** an.

## Verzehrempfehlung

Nehmen Sie 1 x täglich eine Mini-Tablette **Folio® 1 basic jodfrei** 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

- 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) | Cholecalciferol (Vitamin D<sub>3</sub>) | Cyanocobalamin (Vitamin B<sub>12</sub>)

Nährstoffe	pro Tablette	% RM*
Folsäure	800 µg	400
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. Erhältlich in allen Apotheken.

### SteriPharm GmbH & Co. KG

Podbielskiallee 68

D-14195 Berlin

[www.folio-familie.de](http://www.folio-familie.de)

Stand: 05/2023