



Avitale

Folsäure

800 Plus

400 Plus



Gut geschützt
von Anfang an.



Nahrungsergänzung
mit Folsäure, Jod
und Vitamin B12

Folsäure: das Baby-Vitamin



Vor und während der Schwangerschaft, bis zur Stillzeit.

Avitale **Folsäure** Plus

Die ausgewogene Nahrungsergänzung für Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere und Stillende. Avitale Folsäure Plus im handlichen Klickspender: Deckt den während dieser Zeit erhöhten Bedarf an Folsäure, Jod und Vitamin B12 optimal ab.

Folsäure: Unterstützt das Wachstum des mütterlichen Gewebes und leistet einen Beitrag zur Zellteilung.

Exklusiv in Ihrer Apotheke!

Vom Kinderwunsch bis zur 13. Woche

Avitale **Folsäure** 800 Plus

glutenfrei



Nahrungsergänzungsmittel mit
800 µg Folsäure, Jod und Vitamin B12

Packung mit Klickspender à
120 Tabletten
PZN 10547722

Von der 13. Woche bis zur Stillzeit

Avitale **Folsäure** 400 Plus

glutenfrei



Nahrungsergänzungsmittel mit
400 µg Folsäure, Jod und Vitamin B12

Packung mit Klickspender à
120 Tabletten
PZN 10547716

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise.

Folsäure: das Baby-Vitamin

Was ist Folsäure?

Das Vitamin Folsäure wurde von Forschern zum ersten Mal im Jahr 1941 in den Blättern von Spinat nachgewiesen. Daher, von dem lateinischen Wort „folium“, zu deutsch: Blatt, hat sie auch ihren Namen. Folsäure gehört zur Gruppe der wasserlöslichen B-Vitamine und wird auch als Vitamin B9 bezeichnet. Der Überbegriff für dieses B-Vitamin lautet Folat.

Worin ist Folsäure?

Alle Folatverbindungen, die sich natürlicherweise in Lebensmitteln finden, werden als Nahrungsfolat bezeichnet, hierzu gehört auch die natürliche Folsäure. Salate und Spinat, aber auch Kartoffeln, Nüsse, Orangen, Tomaten und Ei sind reich daran. Leider sind diese in der Nahrung vorkommenden Folate sehr empfindlich gegenüber Licht, Hitze und Sauerstoff, so dass es bei der Zubereitung, je nach Lebensmittel, zu einem Verlust von 35 bis 70% des Vitamingehaltes kommt. Um die empfohlene Folataufnahme zu erreichen, ist eine abwechslungsreiche Ernährung und eine schonende Verarbeitung der Lebensmittel notwendig.

Reicht die Folsäure aus Lebensmitteln?

Für eine optimale Versorgung müssten beispielsweise täglich ca. 650 g Spinat verzehrt werden, dies ist sicher schwer machbar. Daher ist eine zusätzliche Folsäureversorgung zum Aufbau eines ausreichenden Folsäurespiegels, gerade während der Schwangerschaft, in der ein deutlich erhöhter Bedarf besteht, wichtig. Dies wird auch von der „Deutschen Gesellschaft für Ernährung“ bereits ab dem Zeitpunkt einer **geplanten Schwangerschaft, nach dem Absetzen** des Verhütungsmittels, während der gesamten Schwangerschaft sowie bis zum Ende der Stillzeit empfohlen. Hierfür empfiehlt sich Folsäure. Sie ist die stabilste Variante der Folatverbindungen, ist ca. zu 85 % bioverfügbar und wird daher in Nahrungsergänzungsmitteln und Vitaminpräparaten bevorzugt verwendet.



*Optimierung der
Folsäuredosis!*

*Wichtig bereits vor
Empfängnis und
Schwangerschaft.*

Warum Folsäure?

Bei Kinderwunsch oder einer bestehenden Schwangerschaft trägt eine gute Folsäureversorgung entscheidend zur Entwicklung des embryonalen Neuralrohrs bei. So wird die erste Entwicklungsstufe des Zentralnervensystems bezeichnet, welche schon **drei Wochen** nach der Empfängnis entsteht und woraus sich später Gehirn und Rückenmark entwickeln.

Folsäure unterstützt das Wachstum des mütterlichen Gewebes in der Schwangerschaft, trägt zu einer normalen Blutbildung bei und leistet einen Beitrag zur Zellteilung und damit zur Zellneubildung. Bedingt durch die frühe Entwicklung des Neuralrohrs ist eine ausreichende Folsäureversorgung gerade **vor einer Schwangerschaft** und im **frühen Schwangerschaftsstadium** zur Verminderung des Risikos von Neuralrohrdefekten unverzichtbar. Ein Neuralrohrdefekt entsteht, wenn sich das Neuralrohr in den ersten Wochen der Schwangerschaft nicht richtig schließt. Hieraus können schwerwiegende Fehlbildungen des Kindes resultieren, wie ein „offener Rücken“ oder eine „Gaumenspalte“. Diese Komplikationen können bei jeder Schwangerschaft, unabhängig vom Alter der Schwangeren oder von der Anzahl bereits erlebter Schwangerschaften, auftreten.

Die Extradosis Folsäure!

Unverzichtbar

vor und während der
Schwangerschaft.



Folsäure: Wieviel und ab wann?

Frauen mit Kinderwunsch wird angeraten, bereits einige Wochen vor einer möglichen Konzeption mit der Optimierung des Folsäurehaushalts zu beginnen. Besteht bereits eine Schwangerschaft sollte die Folsäureversorgung ab dem frühestmöglichen Zeitpunkt nach Bemerken der Schwangerschaft sichergestellt werden. Hier empfiehlt sich die Einnahme von **Avitale Folsäure 800 Plus Tabletten** mit 800 Mikrogramm Folsäure. Ab der 13. Woche der Schwangerschaft und in der Stillzeit bieten sich **Avitale Folsäure 400 Plus Tabletten** mit 400 Mikrogramm Folsäure an.

Jod – ergänzend zur Folsäure

Die „Deutsche Gesellschaft für Ernährung“ empfiehlt für Schwangere 230 und für stillende Mütter 260 Mikrogramm Jod pro Tag.

Dieser erhöhte Jodbedarf besteht dringend ab der 12. Schwangerschaftswoche, denn jetzt beginnt die embryonale Schilddrüse mit der Hormonbildung.

Jod (aktuelle Schreibweise: Iod) ist ein Mineralstoff und zählt zu den Spurenelementen. Es trägt zu einer normalen Schilddrüsenfunktion und der Produktion der Schilddrüsenhormone bei.

Jod ist weiterhin auch am Energiestoffwechsel beteiligt und unterstützt die Funktionen des Nervensystems.

Durch eine Ernährung mit Seefischen, Schalentieren und Milchprodukten, welche gute Jodlieferanten sind, wird eine solide Grundversorgung erreicht. Um die in der Schwangerschaft und während der Stillzeit empfohlene Tagesdosis Jod zu erreichen, bietet sich zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung die Einnahme einer Avitale **Folsäure Plus** Tablette mit 150 Mikrogramm Jod an.

Vitamin B12: Aktiviert die Folsäure

Die Folsäure (Vitamin B9) ist eng mit dem Vitamin B12 verknüpft: Es wird vom Körper benötigt, um die Folsäure in eine verwertbare Form umzuwandeln. Vitamin B12 ist an der Zellteilung beteiligt und trägt weiterhin zur Bildung roter Blutkörperchen bei. Es unterstützt ein normales Immunsystem und den normalen Energiestoffwechsel. Hilfreich in der Schwangerschaft ist auch, dass Vitamin B12, wie auch Folsäure, zur Verringerung von Müdigkeit beiträgt und zum Erhalt der psychischen Funktionen und einer normalen Funktion des Nervensystems einen Beitrag leistet. Da Vitamin B12 in ausreichender Menge primär in tierischen Nahrungsmitteln wie Milchprodukten, Eiern, Innereien, Fleisch und Fisch vorkommt, sollten schwangere Frauen, die sich vegan ernähren, besonders auf eine zusätzliche B12-Versorgung achten.

*Ein gutes Gefühl
der Fürsorge.*

***Folsäure,
Jod und Vitamin B12
Nur 1x täglich***





Avitale

Folsäure

800 Plus

400 Plus

Avitale **Folsäure** 800 Plus und 400 Plus sind Nahrungsergänzungsmittel mit Folsäure für Frauen mit Kinderwunsch, in der Schwangerschaft und Stillzeit - kombiniert mit Vitamin B12 und Jod. Beide Produkte sind frei von Gluten, Lactose, Fructose, Farb- und Aromastoffen, Nüssen und Soja sowie tierischen Bestandteilen.

Avitale **Folsäure** Plus Tabletten gibt es 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.

Eine Tablette täglich reicht für eine gute Folsäureversorgung.

Avitale **Folsäure** 800 Plus



Nahrungsergänzungsmittel mit
800 µg Folsäure, Jod und Vitamin B12

Packung mit Klickspender à
120 Tabletten
PZN 10547722

Avitale **Folsäure** 400 Plus



Nahrungsergänzungsmittel mit
400 µg Folsäure, Jod und Vitamin B12

Packung mit Klickspender à
120 Tabletten
PZN 10547716

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise.

Weitere Informationen: www.avitale.de