

Folio® Familie

- ✓ Kinderwunsch
- ✓ Schwangerschaft
- ✓ Stillzeit



Vom Kinderwunsch bis zur Stillzeit

Mit der Folio®-Familie in jeder Phase passend versorgt!

Du wünschst dir ein Baby? Du bist bereits schwanger oder du stillst schon? Dann ist die ausreichende Versorgung mit Folsäure, Vitamin B₁₂, Vitamin D₃ und Jod jetzt unentbehrlich!

Mit den Produkten der **Folio®**-Familie ergänzt du deine Ernährung mit diesen wichtigen Mikronährstoffen – vom Kinderwunsch über die gesamte Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit. So kannst du dir sicher sein, dass dein Baby und du bestens versorgt werdet.

Zum Verlauf einer angenehmen Schwangerschaft kannst du selbst viel beitragen: Achte auf eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung und sei weiterhin körperlich aktiv – am besten an der frischen Luft.

Für dein seelisches Gleichgewicht solltest du mehr Wert denn je auf die Balance in deinem Alltag mit Entspannungspausen legen.



Foto: © Tomasz Trojanowski / Fotolia.com

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Es kann nicht oft genug gesagt werden: Für die Entwicklung deines Kindes spielt deine Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit eine entscheidende Rolle!

Während dein Kalorienbedarf nur mäßig erhöht ist, ist der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen (den sogenannten Mikronährstoffen) in diesen Phasen aber erheblich größer.

Sorge daher jeden Tag aufs Neue für eine ausgewogene und vollwertige Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, Milch- und Vollkornprodukten, Nüssen sowie gelegentlich Fisch, Fleisch und Eiern. Verzichte in der Schwangerschaft aber auf Rohmilchprodukte, rohes Fleisch und rohen Fisch!

Es ist jedoch nicht immer leicht, sich mit bestimmten und noch dazu besonders wichtigen Mikronährstoffen ausreichend zu versorgen. Dazu zählen:

- **Folsäure** - ein extrem empfindliches Vitamin
- **Jod** - nur unzureichend in unseren Nahrungsmitteln vorhanden
- **Vitamin B₁₂** - bei geringem Verzehr von tierischen Lebensmitteln
- **Vitamin D₃** - bei zu seltenem Aufenthalt im Freien

Beobachte in der Stillzeit, wie dein Baby auf deine Ernährungsweise reagiert. Z. B. können Zwiebeln, Kohl, Hülsenfrüchte, Nüsse und Schokolade Blähungen hervorrufen, während Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Tomaten, Paprika und Obstsaftes möglicherweise einen wunden Po verursachen.

Alkohol, Drogen und Nikotin sind absolut tabu!



Warum sind gerade Folsäure, Vitamin B₁₂, Vitamin D₃ und Jod so wichtig?

Folsäure (Vitamin B₉) 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 diesem Neuralrohr entwickeln sich später das zentrale Nervensystem, das Rückenmark und das Gehirn.

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.

Beginne deshalb schon gleich bei Kinderwunsch mit der Einnahme von Folsäure-Tabletten!

Außerdem trägt Folsäure zur normalen Blutbildung und zum normalen Wachstum des mütterlichen Gewebes bei.



Du selber profitierst auch in anderer Hinsicht von der Folsäure: Das Vitamin unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und trägt dazu bei, Müdigkeit zu verringern.

Wie viel Folsäure sollte wann zugeführt werden?

Nimm mindestens vier Wochen vor der Schwangerschaft und bis zum Ende der 12. Schwangerschaftswoche 800 Mikrogramm (µg) Folsäure pro Tag ein (**Folio® forte** und **Folio® forte + D₃**).

Für die weitere Schwangerschaft und die Stillzeit sind 400 Mikrogramm (µg) Folsäure pro Tag ausreichend (**Folio®** und **Folio® + D₃**).

Den täglichen Bedarf allein über die Nahrung zu decken, ist sehr schwer. Folsäure ist ein besonders empfindliches Vitamin, das durch Licht und Hitze leicht zerstört wird. Ein Großteil des Vitamins geht durch Überlagerung, Kochen oder die Zubereitung der Speisen in der Mikrowelle verloren!

Vorkommen: Blattsalat, Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl, Hülsenfrüchte, Spinat, Tomaten, Weizenkeime, Hefe, Eier und Nüsse

Vitamin B₁₂ ist der wichtigste Partner der Folsäure, denn die beiden Vitamine arbeiten Hand in Hand.

Vitamin B₁₂ unterstützt zudem die normale Bildung der roten Blutkörperchen sowie den normalen Energiestoffwechsel und hilft, dass das Immun- und Nervensystem normal funktionieren.

Wichtig: Ein guter Vitamin B₁₂-Status ist ebenso notwendig wie die ausreichende Versorgung mit Folsäure!

Ernährst du dich fleischarm oder fleischlos? Dann kann es schwierig werden, den Bedarf an diesem wertvollen Vitamin zu decken.

Vorkommen: in Fleisch und Fisch; geringere Mengen in Milch und Eiern

Vitamin D₃ wird zu rund 90 % durch Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet. Das Vitamin unterstützt den Erhalt normaler Knochen und Muskelfunktionen und trägt zu einem normal funktionierenden Immunsystem bei.

Vorkommen: hauptsächlich Eigenproduktion; in der Nahrung: Lebertran, Fisch

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

Schon gewusst? Ab der 12. Schwangerschaftswoche beginnt die Schilddrüse deines Kindes mit ihrer eigenen Hormonproduktion!

Sie ist hierfür einzig und allein auf das Jod angewiesen, das du über die Nahrung aufnimmst.

Fazit: Die ergänzende Aufnahme von Jod während der Schwangerschaft und der Stillzeit unterstützt das normale Funktionieren der kindlichen Schilddrüsenhormone.

Schwangeren oder stillenden Frauen wird daher geraten, aufgrund ihres erheblichen Mehrbedarfes täglich zusätzliche 150 Mikrogramm (µg) Jod aufzunehmen (wie in **Folio[®]forte**, **Folio[®]forte+D₃**, **Folio[®]** und **Folio[®]+D₃** enthalten).

Wird aus bestimmten medizinischen Gründen jedoch von einer zusätzlichen Jodzufuhr abgeraten, können die entsprechenden jodfreien Produkte angewendet werden.

Vorkommen: Seefisch, jodiertes Speisesalz, Milch und Milchprodukte

Die Produkte der Folio[®]-Familie

... enthalten diese vier wichtigen Mikronährstoffe in der jeweils erforderlichen Dosierung.

Mit nur einer Mini-Tablette täglich ergänzt du gezielt deine Ernährung – zum Wohle deines Kindes.



Ab Kinderwunsch bis zum Ende der 12. Woche



Folio[®] forte

Nährstoffe pro Tablette

Folsäure (B ₉)	800 µg
Jod	150 µg
Vitamin B ₁₂	10 µg

– auch jodfrei erhältlich –

Zutaten: Füllstoffe: Cellulose und Monocalciumphosphat; Glucose; Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren (pflanzlich); Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure); Kaliumjodid; Cyanocobalamin (Vitamin B₁₂)

Ab der 13. Woche bis zum Ende der Stillzeit



Folio[®]

Nährstoffe pro Tablette

Folsäure (B ₉)	400 µg
Jod	150 µg
Vitamin B ₁₂	10 µg

– auch jodfrei erhältlich –

Zutaten: Füllstoffe: Cellulose und Monocalciumphosphat; Glucose; Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren (pflanzlich); Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure); Kaliumjodid; Cyanocobalamin (Vitamin B₁₂)



Folio[®] forte + D₃

Nährstoffe pro Tablette

Folsäure (B ₉)	800 µg
Jod	150 µg
Vitamin D ₃	20 µg (800 I.E.)*
Vitamin B ₁₂	10 µg

– auch jodfrei erhältlich –

* Internationale Einheiten

Zutaten: Füllstoffe: Cellulose und Monocalciumphosphat; Glucose; Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren (pflanzlich); Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure); Kaliumjodid; Cholecalciferol (Vitamin D₃); Cyanocobalamin (Vitamin B₁₂)



Folio[®] + D₃

Nährstoffe pro Tablette

Folsäure (B ₉)	400 µg
Jod	150 µg
Vitamin D ₃	20 µg (800 I.E.)*
Vitamin B ₁₂	10 µg

– auch jodfrei erhältlich –

* Internationale Einheiten

Zutaten: Füllstoffe: Cellulose und Monocalciumphosphat; Glucose; Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren (pflanzlich); Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure); Kaliumjodid; Cholecalciferol (Vitamin D₃); Cyanocobalamin (Vitamin B₁₂)

Die Produkte der Folio[®]-Familie sind Nahrungsergänzungsmittel und werden in Deutschland hergestellt. Sie sind in allen Apotheken erhältlich.

Alle Mini-Tabletten der Folio[®]-Familie sind frei von Nanopartikeln, Laktose, Fructose, Gluten, Konservierungsmitteln, Farb- und Aromastoffen sowie tierischen Bestandteilen.

Hinweise:

- Darfst du aus bestimmten medizinischen Gründen kein zusätzliches Jod aufnehmen, stehen dir die jodfreien Produkte der Folio®-Familie zur Verfügung.
- Hormonelle Verhütungsmittel wie die Pille sind Folsäureräuber! Wendest du diese an, ist eine Extraportion an Folsäure ebenfalls hilfreich.
- Da auf den Zusatz von künstlichen Farbstoffen verzichtet wird, sind durch die violette Eigenfarbe des Vitamin B₁₂ kleine Sprenkel auf den Tabletten sichtbar.
- Eine angebrochene **Folio®forte**-Packung kann auch über die 12. Woche hinweg aufgebraucht werden.

Anwendung: Nimm täglich eine Mini-Tablette unzerkaut mit etwas Flüssigkeit während einer Mahlzeit oder einem Snack ein.

Aufbewahrung: Lager die Tabletten bitte trocken, nicht über 25 °C und unzugänglich für kleine Kinder.

Für das Wohlbefinden in der Schwangerschaft



Nausema®

Vitamin B₆ und weitere B-Vitamine

Die Mini-Dragees sind frei von Laktose, Gluten, Konservierungsmitteln, Farb- und Aromastoffen sowie tierischen Bestandteilen. Nahrungsergänzungsmittel. Hergestellt in Deutschland. Erhältlich in allen Apotheken.

Unser kostenloser Service

Bestellung/Download auf folio-familie.de

Ratgeber & Bücher

- Broschüre **Folio®-Familie**
- Broschüre **Nausema®**
- **Mein BabyBauchBuch**
- **Mein BabyStillBuch**
- **Folsäureversorgung**
Daten und Fakten



Sport & Ernährung

- **Pilates-Übungen**
für die Schwangerschaft
und Rückbildung
- **Ernährungspyramide**
für die Schwangerschaft
- **Folatreiche Rezepte**
für eine gesunde Ernährung
- **Breirezepte**
für Babys ab dem 5. Monat



Digitale Medien

- folio-familie.de
- nausema.de
- **Mein BabyBauch-App**
- **Eisprungkalender**
- **Geburtsterminrechner**
- **Pilates-Videos**



Besuche uns im Internet auf
folio-familie.de und nutze unsere
kostenlosen Serviceangebote!



1609

SteriPharm

Pharmazeutische Produkte

GmbH & Co. KG

Podbielskiallee 68

D-14195 Berlin

Fax: +49 (0)30 8441594-50

info@steripharm.de



folio-familie.de

Folio®