

# Vitamin B9 300 µg GPH Kapseln

## Schutzvitamin

### Wichtig für:

Produktion roter und weißer Blutkörperchen  
Zellteilung, Stress  
Zellstoffwechsel

### Vorkommen:

Hülsenfrüchte  
Grünes Gemüse  
Vollkornprodukte

Folsäure (Vitamin B9) gehört zur Gruppe der wasserlöslichen Vitamine des B-Komplexes. Wie aus dem Namen (Folium = Blatt) ableitbar, kommt dieses Vitamin vorwiegend in grünem Blattgemüse vor. Folsäurereiche Lebensmittel sind Tomaten, Kohlrarten, Spinat, Gurken, Brot und Backwaren aus Vollkornmehl, Kartoffeln, Fleisch, Leber sowie Weizenkeime und Sojabohnen. Leider ist die Folsäurezufuhr mit der Nahrung meistens unvollkommen. Das Vitamin geht durch Kochen und Braten verloren. Nahrungsergänzungen erscheinen daher angezeigt.

Täglicher Bedarf: 0,5 – 1,0 mg Folsäure

**Vitamin B9 300 µg GPH Kapseln** enthalten 300 µg Folsäure in einer Hartgelatine kapsel. Folsäuremangel ist weltweit verbreitet und kann in Folge unzureichender und einseitiger Ernährung vorkommen. Insbesondere häufig durchgeführte Schlankheitsdiäten und ständiges Diäthalten kann zu einem Folsäuremangel beitragen. Folsäure ist im Stoffwechsel an vielen Reaktionen beteiligt, vor allem aber an Vorgängen der Zellteilung und Zellneubildung, sowie am Eiweißstoffwechsel. Daraus wird die Bedeutung an Entwicklungs- und Wachstumsvorgängen ersichtlich. Wer zu wenig Folsäure aufnimmt, kann an Schleimhautveränderungen oder unter Müdigkeit leiden. Während der Schwangerschaft kann ein Folsäuremangel zu schweren Störungen in der Entwicklung des Embryos führen. Eine weitere Schutzwirkung der Folsäure ergibt sich aus der Beteiligung am Abbau des Risikofaktors Homocystein. So wird schädlichen Ablagerungen von Homocystein in den Blutgefäßen vorgebeugt. Eine sichere Folsäureversorgung basiert auf einer vollwertigen Ernährung mit frischem Gemüse, Vollkornprodukten, Fleisch, Fisch und Käse. Zusätzlich bietet sich eine Supplementierung der Nahrung durch Folsäurepräparate an. Speziell vor einer geplanten Schwangerschaft sollte rechtzeitig auf eine ausreichende Versorgung mit Folsäure geachtet werden.

### Verzehrempfehlung:

Erwachsene 1 x täglich 1 Kapsel

1 Kapsel enthält 300 µg Folsäure entsprechend 150 % NRV\*.

\* NRV = Prozent der empfohlenen Tagesdosis

### Hinweise:

Glutenfrei. Lactosefrei. Hefefrei.

### Zutaten:

Füllstoff: Mannit (Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken); Kapselhülle: Gelatine; Farbstoff in der Kapselhülle: Titandioxid; Folsäure (0,1 %)

### Rohstoffbeschreibung:

Vitamin B9 300 µg GPH Kapseln enthalten sorgfältig ausgewählte Rohstoffe, die nach den höchsten Anforderungen getestet werden. Die in den Hartgelatine kapseln verwendete Gelatine ist BSE/TSE-geprüfte Pharmagelatine.



Vertrieb Österreich:

**GALL PHARMA** GmbH

Grünhüblgasse 25, A-8750 Judenburg, Tel: 03572 - 86996

Fax: 03572 – 869969

Informationen für österreichische Konsumenten: e-mail: gallpharma @ gall.co.at - www.gall.co.at

Seite 1 von 2

Infoversion 0003

Stand: cm\_April 2016

**Inhalt (Kapseln)****Nennfüllmenge (g) e**

3872143	Vitamin B9 300 µg GPH Kapseln	30 St	8 g
3872166	Vitamin B9 300 µg GPH Kapseln	60 St	16 g
3991238	Vitamin B9 300 µg GPH Kapseln	90 St	24 g
3991250	Vitamin B9 300 µg GPH Kapseln	120 St	32 g
3991304	Vitamin B9 300 µg GPH Kapseln	360 St	98 g
3991310	Vitamin B9 300 µg GPH Kapseln	750 St	205 g
3991333	Vitamin B9 300 µg GPH Kapseln	1750 St	479 g



Vertrieb Österreich:

**GALL PHARMA** GmbH

Grünhüblgasse 25, A-8750 Judenburg, Tel: 03572 - 86996

Informationen für österreichische Konsumenten: e-mail: gallpharma @ gall.co.at - www.gall.co.at

Fax: 03572 – 869969

Seite 2 von 2

Infoversion 0003

Stand: cm\_April 2016