

## Für Kinderwunsch & Schwangerschaft bis zur 12. Schwangerschaftswoche (SSW)

Canea fem 1 mit Extrafolate-S® wurde speziell für die Zeit des Kinderwunsches und die ersten 12 Schwangerschaftswochen entwickelt, damit Sie und ihr Baby in dieser Zeit optimal mit Vitaminen versorgt sind. Canea fem 1 enthält zusätzlich zur Folsäure den Wirkstoff Extrafolate-S®. Extrafolate-S ist eine besondere Form der Folsäure, die vom Organismus besser verwertet werden kann, da sie bereits in ihrer bioaktiven Form\* vorliegt. Hinzu kommen weitere wichtige Vitamine, die auf die besonderen Bedürfnisse in der Schwangerschaft abgestimmt sind.

\* bioaktives Folat = ist direkt vom Körper verwertbar

## Zum Kinderwunsch gehört Folsäure und warum Sie schon vor der Schwangerschaft Folsäure einnehmen sollten

In den ersten zwei bis vier Schwangerschaftswochen weiß eine Schwangere noch nichts von ihrer Schwangerschaft. Genau dies ist aber eine kritische Phase für die Entwicklung des Embryos, in der die Folsäure dringend benötigt wird. Viele Frauen wissen erst am 28. Zyklustag, dass sie schwanger sind. Danach beginnt bereits die 5. SSW. In den ersten 4 Wochen der Schwangerschaft entsteht beim Ungeborenen das Neuralrohr, aus dem sich anschließend Gehirn und Rückenmark entwickeln. Der vollständige Verschluss des Neuralrohrs erfolgt normalerweise gegen Ende der 4. SSW, um den 28. Zyklustag, also zu einer Zeit, in der viele Frauen noch nicht wissen, dass sie schwanger sind. Daher ist es besonders wichtig, schon mindestens 4 Wochen (besser sogar 12 Wochen) vor einer Schwangerschaft gut mit Folsäure und anderen Vitaminen versorgt zu sein.

## Warum Folsäure in der Schwangerschaft so besonders wichtig ist

Wissenschaftliche Studien belegen, dass das Risiko eines Neuralrohrdefektes durch die zusätzliche Einnahme von 400 µg Folsäure, vor und während der kritischen Phase des Neuralrohrverschlusses, verringert werden kann.

Unabhängig davon können u.a. auch erbliche Faktoren ein Risiko für einen Neuralrohrdefekt sein. Folat hat eine wichtige Funktion bei der Zellteilung, da diese für die Entwicklung des Neuralrohrs von besonderer Bedeutung ist. Darüber hinaus trägt Folat während der Schwangerschaft auch zum notwendigen Wachstum des mütterlichen Gewebes, wie der Plazenta bei.

Bis zur 30. Schwangerschaftswoche (SSW) benötigt eine Schwangere bis zu 50% mehr Blutvolumen. Hierbei hat Folat eine wichtige Funktion, es trägt zu einer normalen

Blutbildung bei. Darüber hinaus trägt Vitamin B12 zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei. Die Vitamine B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure und Vitamin C tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei, die Schwangeren oft zu schaffen machen.

## Warum die Menge an Folsäure aus der Nahrung nicht ausreicht

Folsäure ist nicht bioaktiv, kann also nicht direkt vom Körper verwendet werden, sondern muss erst in Folat umgewandelt werden. Normalerweise ist der Körper in der Lage, Folsäure aufzunehmen und in Folat umzuwandeln. Aber nicht alle Frauen können Folsäure verwerten. Dazu ist das Enzym MTHFR notwendig, welches für die Umwandlung der synthetischen Folsäure in ihre biologisch aktive Form, das Folat, sorgt.

Dieses Enzym ist nicht bei allen Menschen vorhanden oder gleich effizient. Circa 50 % aller Frauen in Mitteleuropa können synthetische Folsäure nicht umwandeln. Durch die Zufuhr von Canea fem 1 mit Extrafolate-S®, das zusätzlich zur Folsäure die bioaktive Form des Nahrungsfolats enthält, kann der erhöhte Bedarf an Folsäure gedeckt werden, auch wenn nicht genug des Enzyms MTHFR vorhanden ist.

Bei der Zufuhr von Folat aus der täglichen Nahrung ist nicht sichergestellt, dass die in der Schwangerschaft empfohlene Dosierung von zusätzlich 400 µg Folsäure auch wirklich erreicht wird. Dies kann unter anderem an der Hitzeempfindlichkeit der Folsäure/des Folats liegen, das beim Kochen zum großen Teil zerstört wird.

## Nährstoffe und Zutatenliste

### Canea fem 1 Extrafolate-S® Zutaten:

Maisstärke, L-Ascorbinsäure, Hydroxypropylmethylcellulose, DL- $\alpha$ -Tocopherylacetat, Nicotinamid, Calcium-L-methylfolat (Extrafolate-S®), Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure), Calcium-D-pantothenat, Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminhydrochlorid, Riboflavin, Cyanocobalamin, Cholecalciferol, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, D-Biotin, Farbstoff Titandioxid

### Canea fem 1 Extrafolate-S® mit Jod zuzüglich:

Kaliumjodid

## Caneafem 1 Extrafolate-S® und Caneafem 1 Extrafolate-S® mit Jod

Nährstoffe	pro Hartkapsel	% *	DGE ** Empfehlung für Schwangere
Folsäure	800 µg	400 %	400 µg
aus Folsäure	400 µg		
aus L-Methylfolat (Extrafolate-S®)	416 µg		
Vitamin B1	1,2 mg	109 %	1,2-1,3 mg
Vitamin B2	1,6 mg	114 %	1,3-1,4 mg
Vitamin B6	1,9 mg	136 %	1,9 mg
Vitamin B12	3,5 µg	140 %	3,5 µg
Biotin	60 µg	120 %	30-60 µg
Niacin	15 mg NE	94 %	14-16 mg
Pantothensäure	6,0 mg	100 %	6,0 mg
Vitamin C	110 mg	138 %	105 mg
Vitamin D	20 µg	400 %	20 µg
Vitamin E	13 mg α-TE	108 %	13 mg
<i>Caneafem 1 Extrafolate-S® mit Jod zusätzlich:</i>			
Jod	150 µg	100%	230 µg

\* Referenzmenge gemäß LMIV

\*\* DGE = Deutsche Gesellschaft für Ernährung

### Verzehrempfehlung:

Eine Kapsel pro Tag zur Mahlzeit mit ausreichend Flüssigkeit, z.B. stillem Wasser einnehmen. Die Flüssigkeit sollte Zimmertemperatur nicht überschreiten.

Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite von Kindern lagern. Trocken und bei Raumtemperatur aufbewahren. Caneafem 1 mit Extrafolate-S® ist laktose-, gluten- und gelatinefrei.

Inhalt: 30 Kapseln, 14 g

### Für die Schwangerschaft ab der 13. Woche Caneafem 2 Extrafolate-S® + DHA

Caneafem 2 mit Extrafolate-S® + DHA wurde speziell für die optimale Versorgung von Mutter und Kind ab der 13. SSW entwickelt. Neben Folat und Vitaminen benötigen Mutter und Kind ab der 13. SSW und in der Stillzeit zusätzlich mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren. DHA und EPA, beides Omega-3-Fettsäuren, haben in der Schwangerschaft eine besondere Bedeutung. Caneafem 2 mit Extrafolate-S® + DHA enthält bioaktives Folat, wichtige Vitamine und zusätzlich die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA.

### Frühtest Schwangerschaft

Bereits 2-3 Tage vor der erwarteten Regel kann eine Schwangerschaft festgestellt werden (Apotheke).

### Be Sure Schwangerschaftstest

Für Sicherheit ab dem 1. Tag der ausgefallenen Periode (Apotheke).

### Vitalstoffe, die wichtige Funktionen im Körper zukünftiger Mütter unterstützen:

#### Vitamin B1

- Herzfunktion • Funktion des Nervensystems

#### Vitamin B2

- Erhaltung roter Blutkörperchen • Eisenstoffwechsel
- Sehkraft • Verringerung von Müdigkeit.

#### Vitamin B6

- Bildung roter Blutkörperchen • Verringerung von Müdigkeit

#### Vitamin B12

- Zellteilung • Bildung roter Blutkörperchen • Verringerung von Müdigkeit

#### Folsäure/Folat

- Wachstum des mütterlichen Gewebes in der Schwangerschaft • Zellteilung • Blutbildung

#### Biotin

- Funktion des Nervensystems • Erhaltung normaler Haut, Schleimhäute, Haare

#### Niacin

- Funktion des Nervensystems • Verringerung von Müdigkeit • Erhaltung normaler Haut, Schleimhäute

#### Pantothensäure

- Synthese und Stoffwechsel von einigen Neurotransmittern • geistige Leistung • Verringerung von Müdigkeit

#### Vitamin C

- Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße • Eisenaufnahme • Verringerung von Müdigkeit
- Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut, der Zähne und des Zahnfleisches

#### Vitamin D

- Erhaltung normaler Zähne und Knochen • Erhaltung einer normalen Muskelfunktion.

#### Vitamin E

- Zellschutz vor oxidativem Stress

#### Jod

- Nervensystem • Schilddrüse

Wir wünschen Ihnen eine gesunde und schöne Schwangerschaft.

### Hersteller:

Pharma-Peter GmbH,  
22419 Hamburg

### Vertrieb:

Canea-Pharma GmbH,  
22419 Hamburg