

# Folio® fertil women

Sie wünschen sich ein Baby? Mit **Folio® fertil women** können Sie sich auf eine Schwangerschaft vorbereiten, indem Sie Ihren Körper gezielt mit speziellen Vitaminen und Mineralstoffen (sog. Mikronährstoffen) sowie einer essentiellen Fettsäure versorgen. Das enthaltene Zink kann die weibliche Fruchtbarkeit unterstützen.

Schwangerwerden ist manchmal gar nicht so leicht, denn es ist ein komplizierter und sensibler Prozess, der sich von der Eizellreifung bis hin zur Einnistung der befruchteten Eizelle erstreckt und dabei von unterschiedlichsten Faktoren abhängig ist.

Um schwanger werden zu können, sind ein funktionierendes Organsystem, ein gesunder Stoffwechsel und ein normaler Hormonhaushalt wichtig. So kann Vitamin B<sub>6</sub> zur Regulierung der Hormontätigkeit beitragen.

All diese Systeme sind eng miteinander verbunden und erfordern eine ausreichend hohe Versorgung mit Mikronährstoffen und Fettsäuren.

## Die Inhaltsstoffe

**Folsäure (Vitamin B<sub>9</sub>)** trägt zur normalen Blutbildung sowie zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei. Frauen mit Kinderwunsch sowie Frauen in der Schwangerschaft und Stillzeit haben einen erhöhten Bedarf an Folsäure bzw. Folat.

In den ersten vier Wochen nach der Empfängnis ist die Schwangerschaft oftmals noch unbemerkt. In diesem Zeitraum finden bereits wesentliche Entwicklungen beim heranwachsenden Fötus statt.

So kommt es z.B. zum Schluss des Rückenmarkskanals, aus dem sich später Rückenmark und Gehirn des Babys entwickeln. Für diesen Prozess ist ein hoher Folatspiegel der werdenden Mutter unerlässlich. Daher sollten Frauen mit Kinderwunsch auf eine ausreichende Folat-Versorgung achten.

Ein niedriger Folatspiegel zu Beginn der Schwangerschaft hingegen gilt als Risikofaktor für die Entstehung eines Neuralrohrdefekts beim heranwachsenden Fötus. Für diese Fehlbildung gibt es viele Ursachen. Ein Mangel an Folsäure vor bzw. während der Schwangerschaft ist ein essentieller Aspekt. Aber auch das Vorliegen genetischer Faktoren oder die Einnahme bestimmter Arzneimittel können das Risiko für Neuralrohrdefekte erhöhen. Gemäß offizieller Empfehlung sollten Frauen mit Kinderwunsch mindestens einen Monat vor und bis zu drei Monate nach der Empfängnis 400 Mikrogramm Folsäure täglich einnehmen. Die zusätzliche Einnahme von Folsäure erhöht den Folatspiegel und kann das Risiko eines Neuralrohrdefekts verringern.

Folsäure muss im Körper in mehreren Schritten in die bioaktive Folatform umgewandelt werden. Diese Umwandlung funktioniert aber nicht bei allen Menschen. **Folio® fertil women** enthält deshalb Folsäure und zusätzlich L-Methylfolat, die bioaktive Form der Folsäure, die dem Körper direkt und ohne vorherige Umwandlung zur Verfügung steht. Die Mischung aus Folsäure und L-Methylfolat trägt dazu bei, dass alle Frauen ausreichend mit Folaten versorgt werden können.

**Docosahexaensäure (DHA)** gehört zur Gruppe der mehrfach ungesättigten Fettsäuren und stellt einen zentralen Baustein von Nervenzellen dar. Weil mehrfach ungesättigte Fettsäuren nicht vom menschlichen Körper hergestellt werden können, müssen sie mit der Nahrung aufgenommen werden.

Die Aufnahme von DHA durch die werdende Mutter trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns und der Augen beim Fötus sowie beim gestillten Säugling bei. Die positiven Effekte stellen sich ein, wenn zu der für Erwachsene empfohlenen über die Ernährung zugeführten Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren (250 mg DHA und Eicosapentaensäure (EPA)) zusätzlich täglich 200 mg DHA eingenommen werden.

**Coenzym Q10** ist ein fettlösliches vitaminähnliches Molekül, das der menschliche Körper in der Regel selbst herstellt oder über die Nahrung erhält. Es kommt in allen Körperzellen vor.

**Zink** trägt zu einer normalen Fruchtbarkeit, Fortpflanzung und DNA-Synthese bei.

**Vitamin B<sub>6</sub>** trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei.

**Pantothensäure** trägt zu einer normalen Synthese und zu einem normalen Stoffwechsel von Steroidhormonen und Vitamin D bei.

**Vitamin C** und **E** sowie **Kupfer**, **Selen** und **Zink** tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

**Folsäure**, **Vitamin B<sub>12</sub>** und **D<sub>3</sub>** sowie **Eisen** und **Zink** haben eine Funktion bei der Zellteilung.

**Folsäure**, **Vitamin B<sub>6</sub>** und **B<sub>12</sub>** tragen zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei.

**Jod** trägt zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen bei. **Jod** und **Selen** unterstützen zudem eine normale Schilddrüsenfunktion.

**Folsäure**, **Vitamin B<sub>6</sub>**, **B<sub>12</sub>**, **C** und **D<sub>3</sub>** sowie **Eisen**, **Kupfer**,

**Selen** und **Zink** tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

**Pantothensäure, Vitamin B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> und C** sowie **Eisen, Jod** und **Kupfer** tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

## Verzehrempfehlung

Nehmen Sie täglich eine Weichkapsel **Folio® fertil women** unzerkaut mit etwas Flüssigkeit während einer Mahlzeit oder eines Snacks ein.

## Packungsgröße

Eine Packung enthält 30 Weichkapseln.

## Aufbewahrung

Die Weichkapseln trocken, bei Raumtemperatur und nicht über 25 °C lagern. Unzugänglich für kleine Kinder aufbewahren. Vor Licht schützen.

## Hinweise

- Die **Folio® fertil women** Weichkapseln enthalten Fischöl.
- Bei Schilddrüsenerkrankungen ist eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt bzw. der behandelnden Ärztin erforderlich.
- Eisen sollte nur nach ärztlicher Rücksprache eingenommen werden.
- Auf die Einnahme weiterer zinkhaltiger Nahrungsergänzungsmittel sollte verzichtet werden.
- Eine angebrochene Packung **Folio® fertil women** Weichkapseln kann auch nach Feststellung der Schwangerschaft aufgebraucht werden.
- Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.
- Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise.

## Zutaten

Omega-3-Fettsäuren (**Fischöl**); Gelatine (Rind); Vitamin C (L-Ascorbinsäure); Feuchthaltemittel: Glycerin; Eisenfumarat; Sonnenblumenöl; Coenzym Q10 (Ubidecarenon); Vitamin E (D-alpha-Tocopherol); Stabilisator: Mono- und Diglyceride der Speisefettsäuren, Bienenwachs; Wasser; Zinkoxid; Vitamin B<sub>12</sub> (Cyanocobalamin); Pantothensäure (Calcium-D-pantothenat); Kupfersulfat; Farbstoff: rotes Eisenoxid; Vitamin B<sub>6</sub> (Pyridoxinhydrochlorid); Vitamin D<sub>3</sub> (Cholecalciferol); natürliches Zitronenaroma; Folsäure (Calcium-L-methylfolat, Pteroylmonoglutaminsäure); Kaliumiodid; Natriumselenit

Nährstoffe	pro Kapsel	% RM*
<b>Vitamine</b>		
Folsäure	800 µg	400
– davon Pteroylmonoglutaminsäure	400 µg	
– davon Calcium-L-methylfolat	451 µg	
Pantothensäure	6 mg	100
Vitamin B <sub>6</sub>	1,6 mg	114
Vitamin B <sub>12</sub>	9 µg	360
Vitamin C	105 mg	131
Vitamin D <sub>3</sub>	20 µg**	400
Vitamin E	15 mg α-TE	125
<b>Mineralstoffe</b>		
Eisen	30 mg	214
Jod	150 µg	100
Kupfer	1 mg	100
Selen	60 µg	109
Zink	11 mg	110
<b>Sonstige Stoffe</b>		
Coenzym Q10	35 mg	---
Docosahexaensäure (DHA)	200 mg	---

\* Referenzmenge gemäß LMIV

\*\* entspricht 800 I.E. (Internationale Einheiten)

Die Weichkapseln sind glutenfrei sowie frei von Nanopartikeln, Laktose und Fruktose.

Nahrungsergänzungsmittel. Erhältlich in allen Apotheken.

Auf folio-familie.de finden Sie weitere Produktinformationen, Infos und Tipps zu den Themen Kinderwunsch sowie kostenlose Serviceangebote.

### SteriPharm GmbH & Co. KG

Podbielskiallee 68  
D-14195 Berlin  
www.folio-familie.de

Stand: 05/2024