

Folio[®] forte

Constituents

Folio[®] forte is a dietary supplement which is primarily recommended for women planning a pregnancy and for those who are pregnant. One tablet contains particularly valuable constituents of our diet, namely the B vitamins folic acid and B₁₂ as well as the mineral nutrient iodine. During pregnancy and the breastfeeding period, you should be conscious about your diet plan and ensure that it is balanced. This is because the need for micronutrients increases considerably during this time both for yourself and your child. It is not always easy, however, to take up the necessary volume of these through diet alone. This is particularly true of folic acid

and iodine intake. Folic acid is a vitamin that is extremely sensitive to light and heat. Iodine is only present in our food to an insufficient extent. For those who eat very little foodstuffs of animal origin, it may be difficult to ensure an adequate supply of vitamin B₁₂.

Folic Acid: The "Pregnancy Vitamin"

This vitamin is particularly important for the development of your child for the following reasons:

- Folic acid plays a considerable role in all cell formation and cell division processes, thereby supporting embryonic growth.
- Even during the first weeks of pregnancy, that is, at a time when you probably do not even realise that you are pregnant, folic acid is needed for brain and spinal cord formation in the unborn child. A good folic acid status prior to pregnancy is therefore the best foundation for the development of an intact nervous system.

- During pregnancy, the mother's blood volume increases by up to 3 litres. As folic acid is also involved in the blood formation process, it must be supplied to the body in appropriate amounts.

- In order to carry out its various tasks, folic acid needs the "auxiliary vitamin" B₁₂, which is also a constituent of **Folio[®] forte**.

Iodine: The Mineral Nutrient

- Iodine is a mineral nutrient that is fundamental to human life; our body needs it for the development of the thyroid hormones. These hormones are produced by the child itself from as early as the twelfth week of pregnancy. The foetus is thus reliant on a sufficient supply of iodine from the mother.

- Iodine is necessary for all growth and maturation processes. With an optimum supply of iodine, you can promote the healthy physical and mental development of your child.

Commencement and Duration of

Folio[®] forte Intake

If you are planning a pregnancy, we recommend covering the increased requirement for folic acid, vitamin B₁₂ and iodine with **Folio[®] forte** as early as around four weeks prior to conception and continuing up to the end of the third month of pregnancy. **Folio[®] forte** contains 800 µg of folic acid (+ 150 µg of iodine + 10 µg of vitamin B₁₂) and ensures the rapid and assured build-up of your folic acid reserves. From the fourth month of pregnancy, you can continue to guarantee the supply of these nutrients with **Folio[®]**. As babies who are breastfed are reliant on the supply of nutrients from the mother via breast milk, **Folio[®]** must be taken up until the end of the breastfeeding period.

Suggested Intake

During pregnancy and the breastfeeding period you should swallow one **Folio[®] forte** tablet whole with fluid per day during a mealtime.

Note

If you are being medically treated for thyroid disease, you should consult your doctor before using **Folio[®] forte** and, if necessary, opt for **Fol400[®]** (400 µg of folic acid + 10 µg of vitamin B₁₂).

As no artificial colours are used, tiny speckles may be visible on the tablets. These are caused by the natural violet colour of vitamin B₁₂.

Pack Size

60 / 120 tablets in a practical click dispenser.

Storage

The tablets must be stored in a dry place, as they are sensitive to moisture (do not store in the bathroom or in the refrigerator!). The storage temperature should be below 30 °C (86 °F). Please keep the tablets out of reach of children.

The tablets are free of lactose, fructose, gluten, artificial colours and constituents of animal origin.

Composition

Nutrients	per 100 g	per tablet	% RDA*
Folic acid	0.84 g	800 µg	400
Iodine (potassium iodide)	0.16 g (0.21 g)	150 µg (195 µg)	100
Vitamin B ₁₂	0.01 g	10 µg	1000
Nutritional values	per 100 g	per tablet	
Calorific value	153 kJ / 36 kcal	0.14 / 0.03 kcal	
Protein	1.00 g	0.98 mg	
Carbohydrates	5.20 g	4.90 mg	
Fat	1.30 g	1.20 mg	

* according to the nutrition labelling directive

Ingredients: inactive ingredients (filling agents: cellulose and monocalcium phosphate; anti-caking agent: talcum; glucose; glazing agent: hydroxypropyl methylcellulose; silicon dioxide; anti-caking agent: magnesium salts of edible fatty acids and fatty acids); folic acid (0.84 g / 100 g); potassium iodide (0.21 g / 100 g); vitamin B₁₂ (0.01 g / 100 g)



Folio[®] forte

When planning a pregnancy and up to the end of the 3rd month of pregnancy.



Folio[®]

For pregnancy and breastfeeding.



Fol400[®]

For those with no additional iodine requirements.



Nausema[®]

Nausema[®]

For nausea and sickness during pregnancy.

SteriPharm
Pharmazeutische Produkte GmbH & Co. KG
Podbielskallee 68, D-14195 Berlin
Fax: +49 (0)30 844 15 94 50
E-Mail: info@steripharm.de

Visit us on the Internet at
www.steripharm.de
and use our online ovulation calendar!

Last Update 01/2009

5640184

Folio® forte

Die Inhaltsstoffe

Folio® forte ist ein diätetisches Lebensmittel, das hauptsächlich Frauen mit Kinderwunsch und Schwangeren empfohlen wird. Eine Tablette enthält besonders wertvolle Bestandteile unserer Ernährung: Die B-Vitamine Folsäure und B₁₂ sowie den Mineralstoff Jod. Während der Schwangerschaft und Stillzeit sollten Sie sich bewusst und ausgewogen ernähren. Denn in dieser Zeit ist der Bedarf an Mikronährstoffen bei Ihnen und Ihrem Kind stark erhöht. Es ist aber nicht immer leicht, die notwendige Menge gerade an Folsäure und Jod über die Nahrung allein aufzunehmen. Folsäure ist ein

äußerst licht- und hitzeempfindliches Vitamin. Jod wiederum kommt in unseren Nahrungsmitteln nur unzureichend vor. Für diejenigen, die wenig tierische Nahrungsmittel zu sich nehmen, kann die ausreichende Versorgung mit Vitamin B₁₂ schwierig werden.

Folsäure: das „Schwangerschaftsvitamin“
Dieses Vitamin ist für die Entwicklung Ihres Kindes ganz besonders wichtig:

- Folsäure spielt eine wesentliche Rolle bei allen Zellbildungs- und Zellteilungsprozessen und unterstützt dadurch das Wachstum des Embryos.
- Schon in den ersten Wochen der Schwangerschaft – zu einer Zeit also, in der Sie vermutlich noch gar nicht ahnen, dass Sie schwanger sind – wird Folsäure zur Bildung des Gehirns und des Rückenmarks des ungeborenen Kindes benötigt. Ein guter Folsäurestatus schon vor der Schwangerschaft ist somit die beste Voraussetzung für den Aufbau eines intakten Nervensystems.

■ Im Laufe der Schwangerschaft nimmt die Blutmenge der Mutter um bis zu 3 Liter zu. Da Folsäure auch am Prozess der Blutbildung beteiligt ist, muss sie dem Körper in entsprechendem Maße angeboten werden.

■ Zur Ausübung ihrer verschiedenen Aufgaben benötigt die Folsäure ein „Helfervitamin“: Vitamin B₁₂, das ebenfalls in **Folio® forte** enthalten ist.

Jod: der Mineralstoff

- Jod ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff, den unser Körper zum Aufbau der Schilddrüsenhormone benötigt. Diese Hormone stellt das Kind schon ab der 12. Schwangerschaftswoche selbst her und ist daher auf eine ausreichende Jodversorgung über die Mutter angewiesen.
- Jod ist für alle Wachstums- und Reifungsprozesse notwendig. Mit einer optimalen Jodversorgung fördern Sie die gesunde körperliche Entwicklung und die Ausbildung der Intelligenz Ihres Kindes.

Zeitpunkt und Dauer der Anwendung

Wenn Sie eine Schwangerschaft planen, empfehlen wir Ihnen, schon etwa vier Wochen vor Schwangerschaftseintritt und bis zum Ende des 3. Schwangerschaftsmonats den erhöhten Bedarf an Folsäure, Vitamin B₁₂ und Jod mit **Folio® forte** zu decken. **Folio® forte** enthält 800 µg Folsäure (+ 150 µg Jod + 10 µg Vitamin B₁₂) und gewährleistet einen schnellen und sicheren Aufbau Ihrer Folsäurereserven. Ab dem 4. Schwangerschaftsmonat können Sie mit **Folio®** die Versorgung mit diesen Nährstoffen weiter sichern. Da das Baby einer stillenden Mutter auf die Nährstoffzufuhr über die Muttermilch angewiesen ist, sollten Sie **Folio®** unbedingt bis zum Ende der Stillzeit anwenden.

Verzehrempfehlung

Nehmen Sie vor und in der Schwangerschaft täglich eine Tablette **Folio® forte** unzerkaut mit etwas Flüssigkeit während der Mahlzeit zu sich.

Hinweis

Befinden Sie sich wegen einer Schilddrüsenerkrankung in ärztlicher Behandlung, sollten Sie mit Ihrem Arzt die Anwendung von **Folio® forte** besprechen und ggf. zu **Fol400®** wechseln (400 µg Folsäure + 10 µg Vitamin B₁₂).

Da auf den Zusatz von künstlichen Farbstoffen verzichtet wird, sind kleine Sprengel auf den Tabletten sichtbar. Diese werden durch die violette Eigenfarbe des Vitamin B₁₂ hervorgerufen.

Packungsgröße

60/120 Tabletten im praktischen Klickspender.

Aufbewahrung

Die Tabletten müssen trocken aufbewahrt werden, da sie empfindlich auf Feuchtigkeit reagieren (keinesfalls also im Bad oder Kühlschrank!). Die Lagertemperatur sollte unter 30 °C betragen.

Bitte achten Sie darauf, dass die Tabletten nicht in die Hände von Kindern gelangen.

Zusammensetzung

Nährstoffe	pro 100 g	pro Tablette	% RDA*
Folsäure	0,84 g	800 µg	400
Jod (Kaliumjodid)	0,16 g (0,21 g)	150 µg (196 µg)	100
Vitamin B ₁₂	0,01 g	10 µg	1000
Nährwerte	pro 100 g	pro Tablette	
Brennwert	153 kJ / 36 kcal	0,14 / 0,03 kcal	
Eiweiß	1,00 g	0,98 mg	
Kohlenhydrate	5,20 g	4,90 mg	
Fett	1,30 g	1,20 mg	

* gem. der Nährwertkennzeichnungsverordnung
< 0,0186 pro Tablette
Zutaten: Füllstoffe: Cellulose und Monocalciumphosphat; Trennmittel: Talkum; Glucose; Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; Siliciumdioxid; Trennmittel: Magnesiumsalze von Speisefettsäuren und Fettsäuren; Folsäure (0,84 g / 100 g); Kaliumjodid (0,21 g / 100 g); Vitamin B₁₂ (0,01 g / 100 g)
Die Tabletten sind frei von Lactose, Fructose, Gluten, Farbstoffen und tierischen Bestandteilen.



Folio® forte
Bei Kinderwunsch und bis zum Ende des 3. Schwangerschaftsmonats.

Wir empfehlen: bis zum Ende des 3. Monats **Folio® forte** – ab dem 4. Monat **Folio®**



Folio®
Für die Schwangerschaft und Stillzeit.



Fol400®
Für alle, die kein zusätzliches Jod benötigen.



Nausema®
Bei Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft.



SteriPharm
Pharmazeutische Produkte GmbH & Co. KG
Podbielskiallee 68, D-14195 Berlin
Fax: + 49 (0)30 844 15 94 50
E-Mail: info@steripharm.de

Besuchen Sie uns im Internet unter www.steripharm.de und nutzen Sie den Zykluskalender online!