

Folsäure 100 Tabletten

EAN: 5055148400231 FABRICANTE: LAMBERTS



Folsäure unterstützt während der Schwangerschaft die normale Aminosäuresynthese, die Bildung von Blutzellen und mehr.

DESCRIPCIÓN

Folsäure ist ein wasserlösliches Vitamin und wurde in den 1940er Jahren identifiziert, als es aus Spinat gewonnen wurde. Seine Hauptquellen sind grünes Blattgemüse und Vollkornprodukte. Durch Kochen und Lagern kann sich der Gehalt in Lebensmitteln jedoch verringern.

Der Körper kann Folsäure nicht langfristig speichern, außerdem spielt sie eine wesentliche Rolle bei der Zellvermehrung und ist essentiell für die Bildung von DNA und RNA, weshalb sie besonders wichtig für die Entwicklung des Fötus ist.

Es ist derzeit allgemein anerkannt und erwiesen, dass ein Mangel an Folat im ersten Schwangerschaftstrimester das Risiko von Neuralrohrdefekten während der Entwicklung des Babys erhöht. Das Gesundheitsministerium und die EG-Verordnung Nr. 113572014 empfehlen nun allen Frauen, die eine Schwangerschaft planen, sowie in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft, täglich ein Nahrungsergänzungsmittel von 400 Mikrogramm Folsäure einzunehmen. Dies ist ein guter Rat, da offizielle Daten zeigen, dass 47 % der Frauen die empfohlene Tagesdosis unter dem RNI von 200 µg pro Tag haben. *«Eine zusätzliche Einnahme von Folsäure erhöht den Folatspiegel der Mutter. ?Mütterlicher Folsäuremangel ist ein Risikofaktor für Neuralrohrdefekte beim sich entwickelnden Fötus.»*

Bioverfügbarkeitsstudien zeigen, dass Folsäurepräparate gut absorbiert werden und ein sicherer Weg sind, Mangelerscheinungen vorzubeugen. Dieser Nährstoff trägt auch zum Prozess der Zellteilung, zur normalen Aminosäuresynthese und zur normalen psychischen Funktion bei.

Andererseits trägt es zum normalen Stoffwechsel von Homocystein bei, einer Verbindung, die an der Bildung von Plaques an den Wänden der Blutgefäße beteiligt ist; Daher ist Folsäure ein wichtiger Nährstoff in der Ernährung aller Erwachsenen, nicht nur in der Schwangerschaft. Dies ist ein guter Grund, unsere Ernährung mit grünem Blattgemüse zu unterstützen, einer reichhaltigen Quelle dieses wichtigen Nährstoffs, da der Körper Folsäure nicht langfristig speichern kann.

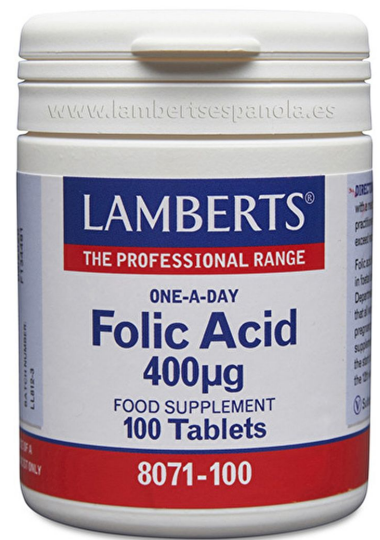
Dieses Produkt enthält 400 µg Folsäure, was dem Dreifachen der Menge entspricht, die in vielen Diäten enthalten ist und die zunehmend empfohlen wird.

Folsäure trägt außerdem zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Verringerung von



Folsäure 100 Tabletten

EAN: 5055148400231 FABRICANTE: LAMBERTS



Müdigkeit und Ermüdung bei.

Jedes Tablet bietet:

Folsäure 400 µg

Allergenhinweis

Die folgenden Allergene sind ausgeschlossen: Weizen, Gluten, Gerste, Soja, Eier, Milch und Milchprodukte, Laktose, Nüsse, Sulfite, Sellerie, Fisch, Schalentiere und Hefe.

Vorsichtsmaßnahmen

Eine hohe Zufuhr von Folsäure kann die Symptome eines Vitamin-B12-Mangels (perniziöse Anämie) verschleiern.

Gebrauchsanweisung

Nehmen Sie täglich 1 Tablette zu einer Mahlzeit ein.

Überschreiten Sie nicht die ausdrücklich empfohlene Tagesdosis.

