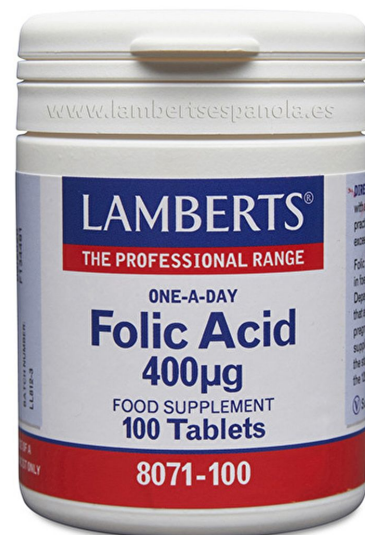


## Foliumzuur 100 tabletten

EAN: 5055148400231 FABRICANTE: LAMBERTS



*Foliumzuur ondersteunt tijdens de zwangerschap de normale aminozuursynthese, de vorming van bloedcellen en meer.*

### DESCRIPCIÓN

Foliumzuur is een in water oplosbare vitamine en werd in de jaren veertig ontdekt toen het uit spinazie werd gewonnen. De belangrijkste bronnen zijn groene bladgroenten en volle granen. Koken en bewaren kunnen het gehalte in voedsel echter verlagen.

Het lichaam kan foliumzuur niet langdurig opslaan en het speelt een essentiële rol bij de celvermenigvuldiging en is essentieel voor de vorming van DNA en RNA. Daarom is het vooral belangrijk bij de ontwikkeling van de foetus.

Het is momenteel algemeen aanvaard en vastgesteld dat een tekort aan foliumzuur tijdens het eerste trimester van de zwangerschap het risico op neuralebuisdefecten tijdens de ontwikkeling van de baby verhoogt. Het ministerie van Volksgezondheid en EG-verordening nr. 113572014 bevelen nu aan dat alle vrouwen die een zwangerschap plannen, evenals in de eerste 3 maanden van de zwangerschap, elke dag een supplement van 400 microgram foliumzuur innemen. Dit is een goed advies, aangezien uit officiële gegevens blijkt dat 47% van de vrouwen de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid onder de RNI van 200 µg per dag heeft. *«Een aanvullende inname van foliumzuur verhoogt het folaatgehalte van de moeder. "Een laag foliumzuurgehalte bij de moeder is een risicofactor voor neurale buisdefecten bij de zich ontwikkelende foetus."*

Onderzoek naar de biologische beschikbaarheid geeft aan dat foliumzuursupplementen goed worden opgenomen en een veilige manier zijn om voedingsstekorten te voorkomen. Deze voedingsstof draagt ook bij aan het proces van celdeling, normale aminozuursynthese en normale psychologische functie.

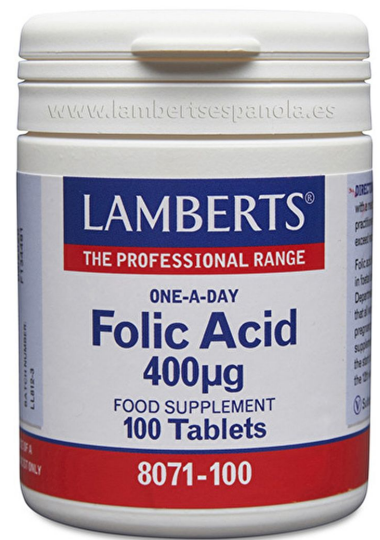
Aan de andere kant draagt het bij aan het normale metabolisme van homocysteïne, een stof die betrokken is bij de vorming van plaques op de wanden van bloedvaten; Daarom is foliumzuur een belangrijke voedingsstof in de voeding van alle volwassenen, niet alleen tijdens de zwangerschap. Dit is een goede reden om ons dieet te ondersteunen met groene bladgroenten, een rijke bron van deze belangrijke voedingsstof, aangezien het lichaam foliumzuur niet langdurig kan opslaan.

Dit product bevat 400 µg foliumzuur, wat overeenkomt met het drievoudige van de hoeveelheid die in veel diëten wordt aangeboden, en het is het niveau dat steeds vaker wordt aanbevolen.



## Foliumzuur 100 tabletten

EAN: 5055148400231 FABRICANTE: LAMBERTS



Foliumzuur draagt ook bij aan de normale werking van het immuunsysteem en de vermindering van vermoeidheid.

### Elke tablet biedt:

Foliumzuur 400 µg

### Allergeen notitie

De volgende lijst met allergenen is uitgesloten: tarwe, gluten, gerst, soja, eieren, melk en zuivelproducten, lactose, noten, sulfieten, selderij, vis, schaaldieren en gist.

### Voorzorgsmaatregelen

Een hoge inname van foliumzuur kan de symptomen van een vitamine B12-tekort (pernicieuze anemie) maskeren.

### Instructies voor gebruik

Neem dagelijks 1 tablet bij een maaltijd.

De uitdrukkelijk aanbevolen dagelijkse dosis niet overschrijden.

