

# Folio® 2 basic DHA

Sie sind **schwanger** oder befinden sich in der **Stillzeit**? Das ist ganz wunderbar! Gerne möchten wir Sie in diesen besonderen Phasen ein wenig begleiten.

Vermutlich achten Sie bereits auf eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene Ernährung, damit Sie den deutlichen Mehrbedarf an bedeutsamen Vitaminen, Mineralstoffen und essentiellen Fettsäuren für sich und Ihr Baby decken können.

Bei einigen und noch dazu besonders wichtigen Mikronährstoffen gelingt das jedoch nicht immer. Hierzu zählen in erster Linie die empfindliche Folsäure und ihr Helfer-Vitamin B<sub>12</sub>. Aber auch bei der wertvollen Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure (DHA), dem Mineralstoff Jod und den fettlöslichen Vitaminen D<sub>3</sub> und E kann das vorkommen.

Dafür gibt es Nahrungsergänzungsmittel wie **Folio® 2 basic DHA**, das Sie bei der Mikronährstoffversorgung unterstützen kann.

## Die Inhaltsstoffe

**Folsäure (Vitamin B<sub>9</sub>)** hilft bei der Zellteilung. Das ist für das Entstehen des neuen Lebens besonders wichtig, denn schließlich bilden sich aus einer befruchteten Eizelle bis zu 100 Milliarden neue Zellen.

Außerdem trägt Folsäure zur normalen Blutbildung und zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei.

Frauen in der Schwangerschaft und Stillzeit haben einen erhöhten Bedarf an Folsäure bzw. Folat.

Sie selbst profitieren auch in anderer Hinsicht von Folsäure: Das Vitamin unterstützt die normale Funktion des Immunsystems.

Folsäure muss im Körper in mehreren Schritten in die bioaktive Folatform umgewandelt werden. Diese Umwandlung funktioniert aber nicht bei allen Menschen. **Folio® 2 basic DHA** 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 Frauen ausreichend mit Folaten versorgt werden können.

**Docosahexaensäure (DHA)** gehört zur Gruppe der mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. 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. DHA kommt natürlicherweise in Kaltwasserfischen wie Sardine, Hering, Lachs, Makrele, Forelle und Thunfisch vor. Dabei erhalten Fische das DHA durch den Verzehr von Algen.

**Jod** ist ein Mineralstoff, der die normale Produktion der Schilddrüsenhormone unterstützt und zu einer normalen Schilddrüsenfunktion beiträgt. Außerdem hilft Jod dabei, dass das Nervensystem und der Energiestoffwechsel normal funktionieren. Jod kommt natürlicherweise in Seefisch, Milch und Milchprodukten, aber auch in jodiertem Speisesalz vor.

**Vitamin B<sub>12</sub>** ist der wichtigste Partner der Folsäure, denn die beiden Vitamine arbeiten Hand in Hand. Das Vitamin ist fast ausschließlich in tierischen Nahrungsmitteln enthalten. Wenn Sie sich fleischlos oder fleischarm ernähren, kann die ausreichende Versorgung daher schwierig werden.

Vitamin B<sub>12</sub> unterstützt den normalen Energiestoffwechsel und hilft dabei, dass Immun- und Nervensystem normal funktionieren. Wie Folsäure besitzt es eine Funktion bei der Zellteilung und zusammen mit Folsäure kann es zu einer Regulierung des Homocystein-Stoffwechsels beitragen.

**Vitamin D<sub>3</sub>** wird zu 90 % durch Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet, kommt aber auch in geringen Mengen in der Nahrung vor (z.B. in Lebertran, Fisch und Eiern). Das Vitamin besitzt eine Funktion bei der Zellteilung und trägt zu einem normal funktionierenden Immunsystem bei.

**Vitamin E** trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Natürlich vorkommende Vitamin E-Verbindungen (Tocopherole) werden ausschließlich von Pflanzen synthetisiert. Daher kommt Vitamin E hauptsächlich in pflanzlichen Ölen, Kernen und Nüssen vor. Schwangere und Stillende haben einen gesteigerten Bedarf.

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

**Vitamin B<sub>12</sub>** und **Jod** tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems sowie zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

**Folsäure, Vitamin B<sub>12</sub> und D<sub>3</sub>** tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

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

**Vitamin E** trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

**Jod** trägt zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen und zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei.

**DHA** trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und normalen Sehkraft bei.

## Verzehrempfehlung

Nehmen Sie täglich eine Hartkapsel **Folio® 2 basic DHA** unzerkaut mit etwas Flüssigkeit während einer Mahlzeit oder eines Snacks ein.

## Packungsgröße

Eine Packung enthält 90 Mini-Tabletten in Hartkapseln.

## Aufbewahrung

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

## Hinweise

- Der Anwendungszeitraum von **Folio® 2 basic DHA** beginnt mit der 13. Schwangerschaftswoche und reicht bis zum Ende der Stillzeit.
- Folio® 2 basic DHA** kann zusammen mit **Folio® nausema** eingenommen werden.
- Bei Schilddrüsenerkrankungen ist eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt bzw. der behandelnden Ärztin erforderlich.
- Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.
- Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise.

## Zutaten

Algenöl mit Omega-3-Fettsäuren; Hydroxypropylmethylcellulose; Füllstoffe: Calciumphosphate, Cellulose; Vitamin E (D- $\alpha$ -Tocopherol); Trennmittel: Talcum; Sonnenblumenöl; Bindemittel: Sorbit; Verdickungsmittel: Siliziumdioxid, Natriumalginat; Bindemittel: Natrium-Carboxymethylcellulose; Trennmittel: Glycerin; Mittelkettige Triglyceride; modifizierte Stärke; Überzugsmittel: Hydroxypropylcellulose; Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren; Calcium-L-methylfolat (Folsäure); Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure); Kaliumjodid; Vitamin D<sub>3</sub> (Cholecalciferol); Vitamin B<sub>12</sub> (Cyanocobalamin)

Nährstoffe	pro Kapsel	% RM*
<b>Vitamine</b>		
Folsäure	400 µg	200
– davon Pteroylmono-glutaminsäure	200 µg	
– davon Calcium-L-methylfolat	225 µg	
Vitamin B <sub>12</sub>	9 µg	360
Vitamin D <sub>3</sub>	20 µg**	400
Vitamin E	13 mg $\alpha$ -TE	108
<b>Mineralstoffe</b>		
Jod	150 µg	100
<b>Sonstige Stoffe</b>		
Docosahexaensäure (DHA)	200 mg	---

\* Referenzmenge gemäß LMIV

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

Die Hartkapseln sind vegan, glutenfrei, zuckerfrei sowie frei von Laktose, Fruktose, Farbstoffen und Aromastoffen.

Nahrungsergänzungsmittel. Erhältlich in allen Apotheken.

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

**SteriPharm GmbH & Co. KG**  
Podbielskiallee 68  
D-14195 Berlin  
[www.folio-familie.de](http://www.folio-familie.de)

Stand: 04/2025