

# Extra näring till dig som är eller planerar att bli gravid

Den här informationen handlar om Natalben Gravid, en näringskapsel som är särskilt anpassad för blivande mammor. Natalben Gravid innehåller extra näring som du kan behöva, både inför och under graviditet. Prata gärna med din barnmorska om du vill veta mer.

## VAD ÄR NATALBEN GRAVID?

Natalben Gravid är en näringskapsel med ett innehåll som är skräddarsytt efter behovet hos blivande mammor i Sverige. Varje kapsel innehåller 11 vitaminer, 7 mineraler och omega-3.

## SÅ TAR DU NATALBEN GRAVID

- Ta 1 kapsel Natalben Gravid per dag.
- Svälj kapseln hel tillsammans med ett halvt glas vatten.
- Ta kapseln tillsammans med måltid.

Att tänka på:

- Den rekommenderade dagsdosen bör inte överskridas.
- Kosttillskott bör inte användas som ett alternativ till en mångsidig och balanserad kost samt en hälsosam livsstil.
- Natalben Gravid innehåller fiskolja.

Natalben Gravid är socker-, laktos- och glutenfri. Natalben Gravid kan tas under hela graviditeten. Tala med din barnmorska om du känner dig osäker.

## BEHOVET AV NÄRING ÖKAR UNDER GRAVIDITETEN

Som blivande mamma behöver du extra näring, särskilt folsyra, järn, jod, D-vitamin och omega-3. Dessa näringsämnen finns naturligt i kosten, men att få i sig hela det ökade dagsbehovet via maten kan vara besvärligt. Många gravida kvinnor i Sverige har brist på ett eller flera av dessa viktiga näringsämnen.

## SÄRSKILT VIKTIGA NÄRINGSÄMNINGEN UNDER DIN GRAVIDITET

### Folsyra (Quatrefolic®)

Behövs för att fostret skall utvecklas normalt. Under de första veckorna efter befruktningen bildas det tidiga anlaget till centrala nervsystemet (neuralröret) hos fostret. B-vitaminet folsyra/folat spelar en viktig roll för att neuralröret skall utvecklas normalt. Om man har låga halter folat i blodet före och under de första veckorna i graviditeten ökar risken för ryggmäragsbräck.

Vad är Quatrefolic®?

5-15 % av befolkningen i Sverige har bristande förmåga att omvandla folsyra/folat till dess aktiva form. Det innebär att dessa kvinnor inte fullständigt kan tillgodogöra sig folsyran från livsmedel eller kosttillskott. *Quatrefolic är den aktiva formen av folsyra vilket innebär att alla kvinnor kan tillgodogöra sig den fullt ut.*

### Vitamin D

Reglerar kalkbalansen i skelett och tänder samt bidrar till att bibehålla normal benstomme och till immunsystemets normala funktion.

### Järn

Bidrar till normal bildning av röda blodkroppar och hemoglobin samt till normal syretransport i kroppen. Järn bidrar även till immunsystemets normala funktion och till att minska trötthet och utmattnings.

### Jod

Jod ingår i sköldkörtelhormoner som deltar i ämnesomsättningen. Jod bidrar även till normal kognitiv funktion och till nervsystemets normala funktion.

### Omega-3

Behövs för att kroppen skall kunna bygga och reparera celler. Omega-3 påverkar också regleringen av blodtrycket, hur njurarna fungerar och immunförsvaret.

MER INFO PÅ NÄSTA SIDA!

**GRAVID**  
**NATALBEN**

Med aktiv folsyra (Quatrefolic®), järn, jod, D-vitamin och omega-3



Innehåll	1 kapsel innehåller	% av DRI*
<b>Omega-3 fettsyror</b> - varav EPA** - varav DHA**	<b>290 mg</b> 29 mg 145 mg	
<b>Vitamin D3</b>	<b>15 µg</b>	<b>300%</b>
<b>Järn</b>	<b>30 mg</b>	<b>214%</b>
<b>Jod</b>	<b>200 µg</b>	<b>133%</b>
<b>Folsyra</b>	<b>400 µg</b>	<b>200%</b>
Betakaroten motsvarande vitamin A	666 µg 333 µg RE	42%
Vitamin B1	1,5 mg	136%
Vitamin B2	1,6 mg	114%
Niacin	17 mg	106%
Pantotensyra	6 mg	100%
Vitamin B6	1,5 mg	107%
Biotin	45 µg	90%
Vitamin B12	4 µg	160%
Vitamin E	15 mg	125%
Kalcium	120 mg	15%
Magnesium	57 mg	15%
Zink	9 mg	90%
Koppar	1000 µg	100%
Selen	60 µg	109%

\* DRI = Dagligt referensintag

\*\* EPA = eikosapentaensyra, DHA = dokosaheksaensyra

### Förvaringsanvisningar

Förvaras torrt i rumstemperatur. Förvaras utom räckhåll för små barn.

### Hållbarhet

Utgångsdatum är angivet på ytterförpackningen.

### Har du frågor eller vill du veta mer?

Prata med din barnmorska eller läs mer om Natalben Gravid på [www.natalben.se](http://www.natalben.se)  
Läs även Kostråd vid graviditet från Livsmedelsverket på [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)

### Förpackningen innehåller 30 kapslar.

Den rekommenderade dagsdosen bör inte överskridas.

Kosttillskott ersätter inte en varierad kost utan bör kombineras med en mångsidig och balanserad kost samt en hälsosam livsstil.

Tala med din barnmorska om du har frågor.

**GRAVID**  
**NATALBEN**

Med aktiv folsyra (Quatrefolic®), järn, jod, D-vitamin och omega-3


