

Näring för ett spirande liv

**Aktiv folsyra
för blivande
mammor**

KOSTTILLSKOTT | 30 kapslar / 1 kapsel per dag

**GRAVID
NATALBEN**

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

**Näringskapsel särskilt anpassad
för dig och ditt barn**





Behovet av näring ökar inför och under graviditeten

Som blivande mamma behöver du extra näring, i synnerhet folsyra, järn, jod, D-vitamin och omega-3. Dessa näringsämnen finns naturligt i kosten, men under graviditeten kan det vara svårt att få i sig hela det ökade dagsbehovet med måltiderna. Många blivande mammor i Sverige har brist på ett eller flera viktiga näringsämnen.¹⁻³

Den här foldern handlar om Natalben Gravid, en näringskapsel som är särskilt anpassad för dig som är eller planerar att bli gravid. Natalben Gravid innehåller den extra näring du kan behöva inför och under din graviditet. Prata gärna med din barnmorska om du vill veta mer.

Du och ditt barn behöver aktiv folsyra

Brist på folsyra ökar risken att föda barn med ryggmärgsbråck - därför rekommenderas extra folsyra till alla blivande mammor.

Folat/folsyra är en nödvändig byggsten i kroppens alla celler. Särskilt stort är behovet hos din växande baby. Men både folat (från mat) och folsyra (vanliga kosttillskott) behöver omvandlas till aktiv folsyra för att bli verksamma. Upp till 15 % av den svenska befolkningen har på grund av en genetisk defekt kraftigt nedsatt förmåga att omvandla folat/folsyra till aktiv folsyra.⁴ Bristen på aktiv folsyra kan för en blivande mamma öka risken för att föda ett barn med ryggmärgsbråck.⁵

Natalben Gravid är en näringskapsel med aktiv folsyra. Natalben Gravid kan därför hjälpa blivande mammor att tillgodogöra sig folsyran fullt ut.

FOLSYRA⁶

- Cellernas ämnesomsättning
- Hjärnans och nervsystemets utveckling

OMEGA-3⁷

- Kognitiva funktioner
- Finmotorik
- Syn

JÄRN⁸

- Produktionen av röda blodkroppar
- Utvecklingen av hjärta, hjärna, muskler, magtarmkanal och immunsystem

JOD⁸

- Utveckling av mentala funktioner
- Tillväxt
- Hörsel

D-VITAMIN⁷

- Skelettutveckling och tillväxt
- Nervsystemets och lungornas utveckling
- Immunförsvarets utveckling

Särskilt anpassad för dig och ditt barn

Innehåll Natalben Gravid:

- ✓ Aktiv folsyra
- ✓ Järn
- ✓ Jod
- ✓ D-vitamin
- ✓ Omega-3
- ✓ Ytterligare 14 vitaminer
och mineraler

Läs på förpackningen eller bipacksedeln för
fullständig information om de näringsämnen och
doser som ingår i Natalben Gravid.

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.

Har du frågor eller vill du veta mer?

Prata med din barnmorska eller läs mer om Natalben Gravid i bipacksedeln eller på www.campuspharma.se/natalben

Läs även Kostråd vid graviditet från Livsmedelsverket på www.livsmedelsverket.se

**Aktiv folsyra
för blivande
mammor**



**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.**

Referenser: 1. Lundqvist A. Doktorsavhandling 2016. umu.diva-portal.org.
2. Wesström J. Läkartidningen 2015; 112: DCYC. 3. Granfors M, et al. Acta Obstet Gynecol Scand 2015; 94(11): 1168-74. 4. Botto LD and Yang Q. Am J Epidemiol 2000; 151: 862-77. 5. van der Put NM, et al. Exp Biol Med (Maywood) 2001; 226 (4): 243-70. 6. Fosterskador och kromosomavvikelser 2014 – Birth defects 2014. Artikelnummer 2016-34. www.socialstyrelsen.se. 7. Råd om bra mat för gravida – handledning för mödrahjälsövården, Livsmedelsverket maj 2012. 8. Näringsämnen vid graviditet och amning. Rapport 26, 2008. www.livsmedelsverket.se.



Karl Gustavsgatan 1 A, 411 25 Göteborg.
Tel: 031-20 50 20. www.campuspharma.se