

# Ravintolisä sinulle, joka olet raskaana tai suunnittelet raskautta

**RASKAUS**  
**NATALBEN**

Sisältää aktiivista foolihappoa (Quatrefolic®), rautaa, jodia, D-vitamiinia ja omega-3-rasvahappoja

Tässä on tietoa Natalben Raskaus -valmisteesta. Se on ravintolisä, joka on suunniteltu erityisesti tuleville äideille. Natalben Raskaus sisältää lisäravinteita, joita saatat tarvita sekä ennen raskautta että raskauden aikana. Ota asia puheeksi neuvolassa, jos haluat lisätietoa.

## MITÄ NATALBEN RASKAUS ON?

Natalben Raskaus on ravintolisäkap-seli, jonka sisältö on räätälöity raskaana olevien suomalaisäitien tarpeisiin. Yksi kapseli sisältää 11 vitamiinia, 7 kivennäisainetta ja omega-3-rasvahappoja.

## MITEN NATALBEN RASKAUS -VALMISTETTA KÄYTETÄÄN?

- Ota 1 Natalben Raskaus -kapseli vuorokaudessa.
- Niele kapseli kokonaisuena puolikkaan vesilasillisen kera.
- Ota kapseli ruokailun yhteydessä.

### Ota huomioon:

- Ilmoitettua suositeltua vuorokausian-nosta ei saa ylittää.
- Ravintolisää ei tule käyttää monipuolisen ja tasapainoisen ruokavali-ion tai terveellisten elämäntapojen korvikkeena.
- Natalben Raskaus sisältää kalaöljyä.

Natalben Raskaus on sokeriton, laktoositon ja gluteeniton. Natalben Raskaus -valmistetta voi käyttää koko raskauden ajan. Kysy neuvolasta lisätietoa, jos olet epävarma.

## RAVINNONTARVE KASVAA RASKAUDEN AIKANA

Odottavan äidin ravinteiden tarve kasvaa. Erityisesti foolihapon, raudan, jodin, D-vitamiinin ja omega-3-rasvahappojen saanti on tärkeää. Näitä ravintoaineita on luonnostaan ruoassa, mutta lisääntyneen vuorokautisen tarpeen täyttäminen ruoasta voi olla vaikeaa. Moni raskaana oleva suomalaisnainen saa liian vähän yhtä tai useampaa näistä tärkeistä ravintoaineista.

## ERITYISEN TÄRKEÄT RAVINTOAINEEET RASKAUDEN AIKANA

### Foolihappo (Quatrefolic®)

Foolihappoa tarvitaan, jotta sikiö kehittyisi normaalisti. Hedelmöitymisen jälkeen, ensimmäisten raskausviikkojen aikana sikiölle kehitty keskushermoston varhainen rakenne, hermostoputki. B-vitamiineihin kuuluvaa foolihappoa/ folaattia tarvitaan, jotta hermostoputki kehittyisi normaalisti. Veren vähäinen folaattimäärä ennen raskautta ja raskauden ensimmäisten viikkojen aikana lisää selkärankahalkion riskiä.

### Mitä Quatrefolic® on?

Jopa 12 %: lla Euroopan väestöstä foolihapon/folaatin muuntuminen sen aktiiviseksi muodoksi on puutteellista.

Sisältö	1 kapseli sisältää	% RI*
<b>Omega-3 rasvahappoja</b>	<b>290 mg</b>	
- josta EPA:a**	29 mg	
- josta DHA:ta**	145 mg	
<b>D3-vitamiini</b>	<b>15 µg</b>	<b>300%</b>
<b>Rauta</b>	<b>30 mg</b>	<b>214%</b>
<b>Jodi</b>	<b>175 µg</b>	<b>117%</b>
<b>Foolihappo</b>	<b>400 µg</b>	<b>200%</b>
Beetakaroteeni	666 µg	
vastaten A-vitamiinia	333 µg RE	42%
B1-vitamiini	1,5 mg	136%
B2-vitamiini	1,6 mg	114%
Niasiini	17 mg	106%
Pantoteenihappo	6 mg	100%
B6-vitamiini	1,5 mg	107%
Biotiini	45 µg	90%
B12-vitamiini	4 µg	160%
E-vitamiini	15 mg	125%
Kalsium	120 mg	15%
Magnesium	57 mg	15%
Sinkki	9 mg	90%
Kupari	1000 µg	100%
Seleeni	60 µg	109%

\* RI = vuorokautisen saannin vertailuarvosta  
\*\* EPA = eikosapentaeenihappo, DHA = dokosaheksaeenihappo

Tämä tarkoittaa, ettei tällaisten naisten elimistö pysty täysimittaisesti hyödyntämään elintarvikkeiden tai ravintolisien sisältämää foolihappoa. Quatrefolic on foolihapon aktiivinen muoto, joten kaikkien naisten elimistö pystyy hyödyntämään sen täysimittaisesti.

### D-vitamiini

D-vitamiini säätelee luuston ja hampaiden kalkkitasapainoa sekä edistää luiden pysymistä normaaleina ja immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.

### Rauta

Rauta edistää normaalia punaisten verisolujen ja hemoglobiinin muodostumista sekä elimistön normaalia hapenkuljetusta. Rauta edistää myös immuunijärjestelmän normaalia toimintaa sekä vähentää väsymyksen ja uupumuksen tunnetta.

### Jodi

Jodi kuuluu kilpirauhashormoneihin ja sitä tarvitaan energia-aineenvaihduntaan. Jodi edistää myös normaalia kognitiivista toimintaa ja hermoston normaalia toimintaa.

### Omega-3-rasvahapot

Elimistö tarvitsee omega-3-rasvahappoja solujen rakentamiseen ja korjaamiseen. Omega-3-rasvahapot vaikuttavat myös verenpaineen säätelyyn, munuaisten toimintaan ja immuunipuolustukseen.

### Säilytysohjeet

Säilytetään kuivassa paikassa huoneenlämmössä. Säilytettävä pienten lasten ulottumattomissa.

### Säilyvyys

Viimeinen käyttöpäivämäärä on ulkopakkauksessa.

### Onko sinulla kysymyksiä tai haluatko lisätietoa?

Kysy lisätietoa neuvolasta tai lue lisää Natalben Raskaus -valmisteesta osoitteesta [www.natalben.fi](http://www.natalben.fi) Lue myös ravitsemussuositukset raskaana oleville: [www.evira.fi](http://www.evira.fi)

### Pakkaus sisältää 30 kapselia

Ilmoitettua suositeltua vuorokausian-nosta ei saa ylittää. Ravintolisä ei korvaa monipuolista ruokavaliota, vaan se pitää yhdistää tasapainoiseen ja monipuoliseen ruokavalioon ja terveisiin elämäntapoihin. Käänny neuvolan puoleen, jos sinulla on kysymyksiä.

# 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.

## VAD ÄR NATALBEN GRAVID?

Natalben Gravid är en näringskapsel med ett innehåll som är skräddarsytt efter behovet hos blivande mammor i Finland. 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.

## 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 Finland har brist på ett eller flera av dessa viktiga näringsämnen.

## SÄRSKILT VIKTIGA NÄRINGSÄMNE

### 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 ryggmärgsbräck.

#### Vad är Quatrefolic®?

Upp till 12% av befolkningen i Europa 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.

Innehåll	1 kapsel innehåller	% av DRI*
<b>Omega-3 fettsyror</b>	<b>290 mg</b>	
- varav EPA**	29 mg	
- varav DHA**	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>175 µg</b>	<b>117%</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

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 utmattning.

#### 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.

#### 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?

Läs mer om Natalben Gravid på [www.natalben.fi](http://www.natalben.fi)

Läs även kostråd vid graviditet från Evira på [www.evira.fi](http://www.evira.fi)

#### 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.