

Aktiivinen foolihappo sinulle, joka olet raskaana tai suunnittelet raskautta

**Ravintoli-
säkapseli,
joka sisältää
aktiivista
foolihappoa**





Ravinnontarve kasvaa ennen raskautta ja sen 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 tyydyttäminen aterioilla voi olla vaikeaa. Moni raskaana oleva äiti saa liian vähän yhtä tai useampaa tärkeää ravintoainetta.¹

Tässä esitteessä on tietoa Natalben Raskaus-valmisteesta. Se on erityisesti raskaana oleville tai raskautta suunnitteleville tarkoitettu ravintolisäkapseli. Natalben Raskaus sisältää lisäravinteita, joita saatat tarvita ennen raskautta ja sen aikana. Ota asia puheeksi neuvolassa, jos haluat lisätietoa.

Aktiivinen foolihappo tuleville äideille

Foolihapon puute voi lisätä selkärankahalkion riskiä syntyvällä lapsella - siksi kaikille tuleville äideille suositellaan foolihappolisää.

Folaatti/foolihappo on elimistön kaikkien solujen tarpeellinen rakennusosa. Erityisesti sitä tarvitsee kasva-va sikiö. Elimistön täytyy kuitenkin muuntaa foolihappo aktiiviseksi foolihapoksi, toimivaan muotoon.²

Jopa 12 %:lla eurooppalaisista on geneettisen virheen vuoksi huomattavasti heikentynyt kyky muuntaa foolihappoa aktiiviseksi foolihapoksi.³

Natalben Raskaus on ravintolisäkapseli, joka sisältää aktiivista foolihappoa. Siten Natalben Raskaus auttaa odottavan äidin elimistöä hyödyntämään foolihappoa täysimittaisesti.

FOOLIHAPPO⁶

- Solujen aineenvaihdunta
- Aivojen ja hermoston kehittyminen

OMEGA-3⁵

- Kognitiiviset toiminnot
- Hienomotoriikka
- Näkö

RAUTA⁶

- Punasolujen tuotanto
- Sydämen, aivojen, lihasten, maha-suolikanavan ja immuunijärjestelmän kehittyminen

JODI⁵

- Henkisten toimintojen kehittyminen
- Kasvu
- Kuulo

D-VITAMIINI⁴

- Luuston kehittyminen ja kasvu
- Hermoston ja keuhkojen kehittyminen
- Immuunijärjestelmän kehittyminen

Suunniteltu erityisesti sinulle ja lapsellesi

Natalben Raskaus sisältää:

- ✓ Aktiivista foolihappoa
- ✓ Rautaa
- ✓ Jodia
- ✓ D-vitamiina
- ✓ Omega-3-rasvahappoja
- ✓ Lisäksi 14 vitamiinia ja hivenainetta.

Lue pakkauksesta tai pakkausselosteesta
täydelliset tiedot Natalben Raskaus valmisteeseen
sisältämistä ravintoaineista ja annoksista.

Natalben Raskaus -valmisteen käyttäminen

- Ota 1 Natalben Raskaus -kapseli vuorokaudessa.
- Niele kapseli kokonaisena puolikkaan vesilasillisen kanssa.
- Ota kapseli ruokailun yhteydessä.

Ota huomioon:

- Ilmoitettua suositeltua vuorokausiannosta ei saa ylittää.
- Ravintolisää ei tule käyttää monipuolisen ja tasapainoisen ruokavalion tai terveellisten elämäntapojen korvikkeena.
- Natalben Raskaus sisältää kalaöljyä.

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



Onko sinulla kysymyksiä tai haluatko lisätietoa?

Lue pakkausselosteesta tai osoitteesta www.natalben.fi lisätietoa Natalben Raskaus valmisteesta.

Lue myös ravitsemussuositukset raskaana oleville: www.evira.fi

Ilmoitettua suositeltua vuorokausiannosta ei saa ylittää.

Ravintolisä ei korvaa monipuolista ruokavaliota, vaan se pitää yhdistää tasapainoiseen ja monipuoliseen ruokavalioon ja terveisiin elämäntapoihin.



Ilmoitettua suositeltua vuorokausiannosta ei saa ylittää.

Ravintolisä ei korvaa monipuolista ruokavaliota, vaan se pitää yhdistää tasapainoiseen ja monipuoliseen ruokavalioon ja terveisiin elämäntapoihin. Käännä neuvolan puoleen, jos sinulla on kysymyksiä.

Lähteet: 1. Evira Elintarvikeeturvallisuusvirasto-raskaana olevat ja imettävät. 2. Scaglione F, Panzavolta G. Folate, folic acid and 5-methyltetrahydrofolate are not the same thing. Xenobiotica 2014. 3. Wilcken B et al. Geographical and ethnic variation of the 677C>T allele of 5,10 methylenetetrahydrofolate reductase (MTHFR): findings from over 7000 newborns from 16 areas worldwide. J Med Genet 2003. 4. Valtion ravitsemusneuvottelukunta D-Vitamiinityöryhmän Raportti 2010. 5. Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. 6. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.