

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 dig som är eller planerar att bli gravid. Varje kapsel innehåller folsyra (Quatrefolic®), 10 vitaminer, 7 mineraler och omega-3. Prata gärna med din barnmorska om du vill veta mer.

VAD ÄR NATALBEN GRAVID?

Natalben Gravid är en näringskapsel särskilt anpassad för blivande mammor i Norden. Varje kapsel innehåller folsyra (Quatrefolic®), 10 vitaminer, 7 mineraler och omega-3. Natalben Gravid kan användas 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.

Folsyra

Folsyra bidrar till vävnadstillväxt hos gravida och till normal blodbildning. Folsyra har även en roll i celldelningsprocessen och bidrar till immunsystemets normala funktion. Natalben Gravid innehåller folsyra i form av Quatrefolic®.

D-vitamin

D-vitamin bidrar till att bibehålla normal benstomme och muskelfunktion samt till immunsystemets normala funktion.

Järn

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

Jod

Jod bidrar till normal kognitiv funktion och till nervsystemets normala funktion.

SÅ TAR DU NATALBEN GRAVID

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

ATT TÄNKA PÅ

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

FÖRVARINGSANSVISNINGAR

Förvaras torrt i rumstemperatur, utom räckhåll för små barn.

HÅLLBARHET

Utgångsdatum är angivet på ytterförpackningen.

Innehåll	1 kapsel innehåller	% av DRI*
Omega-3-fettsyror	290 mg	
- varav EPA**	29 mg	
- varav DHA**	145 mg	
Vitamin D3	15 µg	300
Järn	30 mg	214
Jod	175 µg	117
Folsyra (Quatrefolic®***)	400 µg	200
Vitamin A (betakaroten)	333 µg RE	42
Vitamin B1	1,5 mg	136
Vitamin B2	1,6 mg	114
Niacin	17 mg NE	106
Pantotensyra	6 mg	100
Vitamin B6	1,5 mg	107
Biotin	45 µg	90
Vitamin B12	4 µg	160
Vitamin E	15 mg a-TE	125
Kalcium	120 mg	15
Magnesium	57 mg	15
Zink	9 mg	90
Koppar	1 mg	100
Selen	60 µg	109

* DRI = Dagligt referensintag

** EPA = eikosapentaensyra, DHA = dokosaheksaensyra

***Quatrefolic® ((6S)-5-metyltetrahydrofolat; glukosaminsalt)

INGREDIENSER

Kalcium (kalciumkarbonat), **fiskolja**, gelatin (nötkreatur), solrosolja (Helianthus annuus L.), magnesium (magnesiumoxid), järn (järnfumarat), fuktighetsbevarande medel (glycerin), vitamin E (dl-alfa-tokoferyllacetat), niacin (nikotinamid), emulgeringsmedel (gul bivax E-901 och lecitin av solros E-322), zink (zinkoxid), pantotensyra (kalcium-d-pantotenat), färgämnen (järnoxid E172), vitamin B12 (cyanokobalamin), koppar (koparsulfat), vitamin A (betakaroten), vitamin B6 (pyridoxinhydroklorid), vitamin B1 (tiaminmononitrat), vitamin B2 (riboflavin), folsyra ((6S)-5-metyltetrahydrofolat; glukosaminsalt), vitamin D3 (kolekalciferol), jod (kaliumjodid), selen (natriumselenat), biotin (D-biotin)

Läs mer på www.natalben.se

GRAVID
NATALBEN
Näringskapsel särskilt anpassad
för dig och ditt barn

Ekstra næring til deg som er eller planlegger å bli gravid

Denne informasjonen handler om Natalben Gravid, en næringskapsel som er spesielt tilpasset deg som er eller planlegger å bli gravid. Hver kapsel inneholder folsyre (Quatrefolic®), 10 vitaminer, 7 mineraler og omega-3. Snakk gjerne med en jordmor dersom du ønsker å vite mer.

HVA ER NATALBEN GRAVID?

Natalben Gravid er en næringskapsel særlig tilpasset kommende mødre i Norden.

Hver kapsel inneholder folsyre (Quatrefolic®), 10 vitaminer, 7 mineraler og omega-3. Natalben Gravid kan benyttes under hele graviditeten.

BEHOVET FOR NÆRING ØKER UNDER GRAVIDITETEN

Som kommende mor trenger du ekstra næring, spesielt folsyre, jern, jod, D-vitamin og omega-3.

Folsyre

Folsyre bidrar til vevsdannelse hos gravide og til normal bloddannelse. Folsyre spiller en rolle i celledelingsprosessen og bidrar til immunsystemets normale funksjon.

Natalben Gravid inneholder folsyre i form av Quatrefolic®.

D-vitamin

D-vitamin bidrar til å opprettholde normale knokler og normal muskelfunksjon og til immunsystemets normale funksjon.

Jern

Jern bidrar til normal dannelse av røde blodlegemer og hemoglobin samt til normal transport av oksygen i kroppen. Jern bidrar også til immunsystemets normale funksjon samt til å redusere tretthet og utmattelse.

Jod

Jod bidrar til normal kognitiv funksjon og til nervesystemets normale funksjon.

SLIK TAR DU NATALBEN GRAVID

- Ta 1 kapsel per dag sammen med et måltid.
- Svelg kapselen hel sammen med et halvt glass vann.

HUSK

- Anbefalt dagsdose bør ikke overskrides.
- Kosttilskudd bør ikke brukes som et alternativ til variert og balansert kosthold og sunn livsstil.
- Natalben Gravid inneholder fiskeolje.
- Skal ikke brukes av barn under 11 år.

OPPBEVARINGSBETINGELSER

Oppbevares tørt i romtemperatur, utilgjengelig for barn.

HOLDBARHET

Utløpsdato er angitt på ytterpakningen.

Innhold	1 kapsel inneholder	% av DRI
Omega-3-fettsyrer	290 mg	
- der EPA**	29 mg	
- der DHA**	145 mg	
Vitamin D3	15 µg	300
Jern	30 mg	214
Jod	175 µg	117
Folsyre (Quatrefolic®***)	400 µg	200
Vitamin A (betakaroten)	333 µg RE	42
Vitamin B1	1,5 mg	136
Vitamin B2	1,6 mg	114
Niacin	17 mg NE	106
Pantotensyre	6 mg	100
Vitamin B6	1,5 mg	107
Biotin	45 µg	90
Vitamin B12	4 µg	160
Vitamin E	15 mg a-TE	125
Kalsium	120 mg	15
Magnesium	57 mg	15
Sink	9 mg	90
Kobber	1 mg	100
Selen	60 µg	109

* DRI = Daglig referanseinntak

** EPA = eikosapentaensyre, DHA = dokosaheksaensyre

*** Quatrefolic® ((6S)-5-metyltetrahydrofolat; glukosaminsalt)

INGREDIENSER

Kalsium (kalsiumkarbonat), fiskeolje, gelatin (bovin), solsikkeolje (Helianthus annuus L.), magnesium (magnesiumoksid), jern (jernfumarat), fuktighetsbevarende middel (glycerin), vitamin E (dl-alfa-tokoferylace-tat), niacin (nikotinamid), emulgeringsmiddel (gul bivoks E-901 og lecitin fra solsikke E-322), sink (sinkoksid), pantotensyre (kalsium-d-pantote-nat), fargestoff (jernoksid E172), vitamin B12 (cyanokobalamin), kobber (kobbersulfat), vitamin A (betakaroten), vitamin B6 (pyridoksinhydroklo-rid), vitamin B1 (tiaminmononitrat), vitamin B2 (riboflavin), folsyre (6S)-5-metyltetrahydrofolat; glukosaminsalt, vitamin D3 (kolecalciferol), jod (kaliumjodid), selen (natriumselenat), biotin (D-biotin)

Les mer på www.natalben.se

GRAVID
NATALBEN
Næringskapsel særlig tilpasset
for deg og barnet ditt