

1723  
045**Astrid Twardy GmbH**

Feringastrasse 4 • D-85774 Unterföhring • www.twardy.de

Vertrieb in Österreich:

A. Twardy Ges.m.b.H. • A-1040 Wien • www.twardy.at

**Wichtige Information – bitte sorgfältig lesen!****Femi-Peri *Natal*****Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen, Mineralstoffen und DHA (Docosahexaensäure)****Femi-Peri Natal mit dem Plus an Folsäure und DHA für eine optimale Versorgung von Anfang an – vom Kinderwunsch bis zum Ende der Stillzeit.**

Die Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit ist sowohl für die gesunde Entwicklung des Kindes als auch für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mutter von großer Bedeutung.

**B-Vitamine**

Eine den Empfehlungen entsprechende Folsäurezufuhr wird durch die heute bei uns übliche Ernährungsweise von einem Großteil der Bevölkerung nicht erreicht. Aufgrund dieser unzureichenden Versorgung und des erhöhten Bedarfs in Schwangerschaft und Stillzeit empfehlen nationale und internationale Fachgesellschaften eine zusätzliche Folsäurezufuhr für alle Frauen, die schwanger sind, werden könnten bzw. möchten. Die ergänzende Aufnahme von **Folsäure** erhöht bei Schwangeren den Folatspiegel. Ein niedriger Folatspiegel ist bei Schwangeren ein Risikofaktor für die Entstehung von Neuralrohrdefekten beim heranwachsenden Fötus.\*

Zur Gruppe der B-Vitamine gehören neben der Folsäure verschiedene weitere wasserlösliche Vitamine. Biotin, Niacin, Pantothensäure sowie die Vitamine B1, B2, B6 und B12 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Die Mehrzahl der B-Vitamine trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

**Jod**

Jod zählt zu den essenziellen Spurenelementen, die regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden müssen. Jod trägt zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen und zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei.

**Vitamin C und E sowie Zink**

Vitamin C und Zink unterstützen die normale Funktion des Immunsystems und tragen zusammen mit Vitamin E dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

**DHA**

DHA (Docosahexaensäure) ist eine langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäure, die zur Gruppe der Omega-3-Fettsäuren gehört. Die Aufnahme von DHA durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung der Augen und des Gehirns beim Fötus und beim gestillten Säugling bei.\*\*

\* Die positive Wirkung stellt sich bei einer ergänzenden Aufnahme von 400 µg Folsäure täglich über einen Zeitraum von mindestens einem Monat vor und bis zu drei Monaten nach der Empfängnis ein. Zielgruppe sind Frauen im gebärfähigen Alter.

\*\* Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlene Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren (d.h. 250 mg DHA und Eicosapentaensäure (EPA)) täglich 200 mg DHA eingenommen werden.