

feminatal N

Suplement diety

Witaminy i składniki mineralne dla kobiet w ciąży i karmiących piersią

Kwas foliowy – ważna witamina od momentu planowania ciąży do końca okresu karmienia piersią.

Kwas foliowy to witamina z grupy B. Jest istotnym elementem procesu podziału komórek i tworzenia się krwi, a przez to jest współodpowiedzialny za prawidłowy wzrost płodu. Badania naukowe w dziedzinie żywienia wykazały pozytywny wpływ kwasu foliowego na przebieg ciąży i zdrowy rozwój dziecka w łonie matki.

Zapotrzebowanie na kwas foliowy zwiększa się w okresie ciąży.

Zdarza się, że nawet przeciętne zapotrzebowanie na kwas foliowy nie jest zaspokajane. Trudno również zgromadzić odpowiednie rezerwy z dnia na dzień!

Już w okresie planowania ciąży kobieta powinna zadbać o odpowiednio wysokie zaopatrzenie organizmu w kwas foliowy. Umożliwi to zaspokojenie zwiększonego zapotrzebowania na samym początku ciąży. Między 22. a 28. dniem od poczęcia rozwija się mózg i rdzeń kręgowy oraz zamyka się cewa nerwowa u dziecka. W tym czasie większość kobiet nie jest jeszcze świadoma, że jest w ciąży.

Feminatal N zawiera 800 µg kwasu foliowego. Dzięki temu pomaga uzupełnić niedobór tej substancji w organizmie mamy, który może być spowodowany mało zróżnicowaną dietą ubogą w produkty zawierające duże ilości kwasu foliowego np. szpinak, brokuły, soczewica.

Inne istotne witaminy i składniki mineralne

Feminatal N zawiera dodatkowo ważne witaminy i składniki mineralne, które pomagają uzupełnić niedobory i pokryć zwiększone zapotrzebowanie na te składniki.

Zalecane spożycie:

Należy przyjmować 1 tabletkę dziennie po konsultacji z lekarzem i popijać niewielką ilością wody. Najlepiej przyjmować w czasie obiadu.

Jod pełni ważną rolę w procesie rozwoju zarówno fizycznego, jak i umysłowego.

W przeciętnej codziennej diecie jest często zbyt mało jodu, żeby pokryć zwiększone zapotrzebowanie na jod w czasie ciąży. Dlatego Polskie Towarzystwo Ginekologiczne zaleca przyjmowanie 150-200 µg jodu w formie tabletkowej wszystkim kobietom w ciąży.

Witamina B₁ jest potrzebna w procesie przemiany węglowodanów i pozyskiwania energii.

Witamina B₂ odgrywa ważną rolę w całym procesie przemiany materii.

Witamina B₆ reguluje proces przemiany białek oraz bierze udział w podziałach komórek.

Witamina B₁₂ jest ważna w procesie tworzenia się krwi oraz budowie układu nerwowego.

Witamina C bierze udział w tworzeniu tkanki łącznej. Jednocześnie wzmacnia naturalną odporność organizmu i poprawia wchłanianie żelaza.

Witamina D₃ odgrywa istotną rolę w procesie budowy kości poprzez poprawę wchłaniania wapnia.

Witamina E chroni komórki i tkanki ciała.

Biotyna jest ważna dla zdrowej cery, włosów i paznokci.

Kwas pantotenowy uczestniczy w procesach tworzenia energii.

Niacyna wzmacnia ochronną rolę skóry.

Żelazo ma znaczenie w procesie tworzenia się krwi, a w szczególności powstawania czerwonych krwinek.

Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci. Nie należy przekraczać porcji zalecanej do spożycia w ciągu dnia. Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.