



Folavit® 0,4 Start Neem foliumzuur in, alvorens je zwanger bent.



Bevat de actieve vorm van foliumzuur
(451 µg Calcium-L-methylfolaat, equivalent aan 400 µg
foliumzuur) - Voedingssupplement

Aanbevolen vanaf de zwangerschapswens

- tot bevestiging zwangerschap, daarna overschakelen naar Folavit 0,4 Essential
- of tot 3 maanden na bevruchting

Aanbevolen dosis: 1 tablet per dag

Vrije aflevering in jouw apotheek

CNK CODE Folavit 0,4 Start 90 tabletten 3959-947



Koester je een zwangerschapswens? Leuk!

Wellicht zit je met heel wat vragen. Professionele gezondheidswerkers staan alvast klaar met heel wat praktische raad en tips. **Ook bij Kela Pharma helpen we je graag op weg bij één belangrijke vraag: welke extra voedingsstoffen zijn essentieel vóór, tijdens en na jouw zwangerschap?**

Van zodra je een zwangerschapswens hebt, is het belangrijk om **extra foliumzuur** in te nemen. Natuurlijk is een gezond en gevarieerd eetpatroon voor iedereen belangrijk, maar voor een (toekomstige) zwangere vrouw nog net iets meer. De hoeveelheid foliumzuur die je via voeding opneemt, is echter onvoldoende om aan de verhoogde behoefte te voldoen.

Daarom is er de gouden raad om tijdig te starten met de dagelijkse inname van een voedingssupplement dat 400 µg foliumzuur bevat. Tijdig betekent ten minste 1 maand voor de bevruchting, d.w.z. 1 maand voor je stopt met je voorbehoedsmiddel^{1,2}.

Waarom is foliumzuur belangrijk voor jou en je kindje?

Foliumzuur speelt een rol in het celdelingsproces en draagt bij tot de weefselgroei van de moeder gedurende de zwangerschap. Bovendien ondersteunt foliumzuur een normale bloedvorming. Zo helpt foliumzuur bij het vergroten van je rode bloedcelmassa, de vorming van je placenta en de groei van je foetus, je baarmoeder en je borsten¹.

Daarnaast verhoog je met de inname van foliumzuur je folaatstatus. Dat is belangrijk, want een lage folaatstatus bij een zwangere vrouw is een risicofactor voor het ontstaan van neuralebuisdefecten bij de zich ontwikkelende foetus (zoals bijvoorbeeld een baby met een open ruggetje)¹.

Daarom is het aanbevolen dat alle vrouwen die een zwangerschapswens hebben, ten minste één maand voor en tot drie maanden na de bevruchting dagelijks 400 µg foliumzuur innemen. Weet wel dat er ook nog andere risicofactoren zijn voor het ontstaan van neuralebuisdefecten. Foliumzuur kan dus het optreden ervan nooit volledig uitsluiten¹.

Folavit® 0,4 Start bevat de actieve vorm van foliumzuur, namelijk 451 µg Calcium-L-methylfolaat, equivalent aan 400 µg foliumzuur. Het voordeel van deze actieve vorm is dat die, in tegenstelling tot foliumzuur, direct beschikbaar is om zijn biologische functies uit te oefenen en niet eerst nog omgezet moet worden^{1,3}. Door de aanwezigheid van een genetische variant van een enzyme, gebeurt deze omzetting bij ongeveer 10-20% van de mensen in Europa minder efficiënt⁴. Iets wat we kunnen omzeilen door het rechtstreeks innemen van de actieve vorm van foliumzuur.

Start dus met de dagelijkse inname van 1 tablet Folavit® 0,4 Start 1 maand voor je stopt met je voorbehoedsmiddel. Zo heb je de juiste dosis foliumzuur binnen, alvorens je zwanger bent!

Neem niet meer dan 1 tablet Folavit® 0,4 Start per dag. Niet als vervanging van een gevarieerde en evenwichtige voeding en van een gezonde levensstijl gebruiken. Buiten bereik van kinderen bewaren.

Referenties

- 1 Productinformatie Folavit 0,4 Start
- 2 EFSA. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for folate. EFSA Journal. 2014;12(11):3893.
- 3 Pietrzik K, Bailey L, Shane B. Folic acid and L-5-methyltetrahydrofolate: comparison of clinical pharmacokinetics and pharmacodynamics. Clin Pharmacokinet. 2010;49(8):535-48.
- 4 Binia A, Contreras AV, Canizales-Quinteros S, Alonzo VA, Tejero ME, Silva-Zolezzi I. Geographical and ethnic distribution of single nucleotide polymorphisms within genes of the folate/homocysteine pathway metabolism. Genes & nutrition. 2014;9(5):421.



Folavit® 0,4 Essential Zwanger zijn, geniet er meer van door te focussen op het essentiële!



Bevat de actieve vorm van foliumzuur
(451 µg Calcium-L-methylfolaat, equivalent aan 400 µg
foliumzuur) en 100 µg jodium (tablet) + 20 µg of 800 I.E.
vitamine D3 en 200 mg DHA (capsule) - Voedingssupplement

Aanbevolen vanaf bevestiging van de zwangerschap, geschikt
voor de hele zwangerschap en borstvoedingsperiode

Aanbevolen dosis: 1 tablet en 1 capsule per dag
Vrije aflevering in jouw apotheek - CNK CODE Folavit 0,4
Essential 30 tabl. + 30 caps. 4502-126 /
Folavit 0,4 Essential 90 tabl. + 90 caps. 4502-530



Proficiat, je bent zwanger!

Je staat voor een boeiende en uitdagende periode.
**Maar ook een tijd van genieten, van schrappen
van overbodige zaken en van focussen op
het essentiële.**

Er staan je mooie en emotionele momenten te wachten,
zoals de eerste echografie en vol spanning aftellen naar de
geboorte van dat kleine wonder. Toch is het belangrijk om ook
voldoende rustperiodes in te bouwen, zodat je, samen met
je partner, kunt genieten van je zwangerschap. Neem de tijd
om na te denken over de inrichting van de kinderkamer, om
te lezen over de komende maanden van jouw zwangerschap,
over de keuze voor borstvoeding en wat je best allemaal doet
voor je toekomstige kindje.

**Wij bij Kela Pharma helpen je alvast op weg met een
belangrijke vraag: welke extra voedingsstoffen zijn
essentieel vóór, tijdens en na jouw zwangerschap?**

Een heel belangrijke voedingsstof tijdens je zwangerschap is
foliumzuur. Je hebt er wellicht al over gehoord en misschien
neem je dit al in via een voedingssupplement sinds het
moment dat je zwanger zou worden (voor meer uitleg over
foliumzuur, kijk bij Folavit® 0,4 Start, hier op de keerzijde).
Naast foliumzuur zijn er nog 3 voedingsstoffen die belangrijk
zijn voor elke zwangere vrouw: **vitamine D3, jodium en
docosahexaeenzuur (DHA)**.

Een tekort aan **vitamine D** komt nog frequent voor bij
zwangere vrouwen in België. De Hoge Gezondheidsraad
raadt dan ook de extra inname aan van vitamine D3 via
een voedingssupplement gedurende de zwangerschap en
borstvoeding, om zo de hoeveelheid vitamine D die wordt
doorgegeven aan het kind te verhogen⁵.

Ook de opname van **jodium** tijdens de zwangerschap
of borstvoeding is in België nog suboptimaal. De Hoge
Gezondheidsraad raadt bijgevolg dan ook de extra inname

van jodium aan via een voedingssupplement gedurende
de zwangerschap en borstvoeding⁵. Jodium draagt bij tot
een normale productie van schildklierhormonen en tot een
normale werking van de schildklier. Voor zwangere vrouwen
is de aanbevolen dagelijkse inname van jodium hoger omdat
voldoende schildklierhormonen geproduceerd moeten
worden om ook aan de behoeften van de foetus te voldoen^{6,7}.

Bovendien heeft je kindje baat bij een extra inname van
DHA, een lange keten meervoudig onverzadigd vetzuur
(omega-3). De inname van DHA door de moeder draagt bij
tot de normale ontwikkeling van de ogen en hersenen bij de
foetus en bij zuigelingen die borstvoeding krijgen. Het gunstige
effect van DHA tijdens de zwangerschap en borstvoeding
wordt verkregen bij een dagelijkse inname van 200 mg DHA
naast de aanbevolen dagelijkse inname voor omega-3 vetzuren
voor volwassenen, d.w.z.: 250 mg DHA en eicosapentaeenzuur
(EPA)⁷.

Goed om weten: **algenolie** is de bron voor de omega-3
vetzuren (DHA) in Folavit® 0,4 Essential. Hierdoor is het
product **ook geschikt voor vegetariërs en veganisten⁷**.

**Je raadt het al. Al die essentiële stoffen hebben
we in één voedingssupplement gestoken, namelijk
Folavit® 0,4 Essential, dat je best inneemt vanaf
de bevestiging van de zwangerschap tot en met
de borstvoedingsperiode.**

Neem niet meer dan 1 tablet + 1 capsule Folavit® 0,4 Essential per dag. Niet als
vervanging van een gevarieerde en evenwichtige voeding en van een gezonde
levensstijl gebruiken. Buiten bereik van kinderen bewaren.

Referenties

5 HGR. Voedingsaanbevelingen voor België. 2016

6 Yarrington C, Pearce EN. Iodine and pregnancy. Journal of thyroid research. 2011;2011:934104.

7 Productinformatie Folavit 0,4 Essential

**Wil je nog meer lezen over foliumzuur, jodium, vitamine D
en DHA, kijk dan op www.gezondezwangerschap.be!**