



## Bio-Gravid

Bio-Gravid er et kosttilskud og kombinationspræparat beregnet til gravide og ammende. Præparatet er udviklet i samarbejde mellem jordemoder Birgit Thalwitzer fra jordemoder.dk, Pharma Nord og førende ernæringsforskere ud fra den seneste videnskabelige viden om, hvordan kosten påvirker mor og barn. Bio-Gravid indeholder et bredt udvalg af vigtige vitaminer, mineraler samt essentielle fedtsyrer fra fisk og planter, bl.a. 400 µg folsyre, 10 µg D<sub>3</sub>-vitamin, 27 mg organisk bundet jern og et fornuftigt tilskud af knoglemineralerne calcium og magnesium. Forskning har også vist positive sundhedsmæssige fordele ved andre næringsstoffer. Bio-Gravid kan med fordel tages før, under og efter graviditet.

### Kost og graviditet

Kostens betydning for både mor og barn kan ikke undervurderes. Graviditeten trækker store veksler på kroppens reserver, og kosten har stor betydning for barnets udvikling. Netop derfor er det vigtigt at være "boostet" så godt som muligt.

Gravide og kvinder, der planlægger graviditet, bør derfor tilstræbe en sund levevis med en varieret kost baseret på grønt, frugt, fuldkornsbrød, kartofler, ris og

pasta. Sluk tørsten i rent vand. Fødevarestyrelsen anbefaler gravide at spise fisk, men ikke større mængder af følgende fisk: Tun, rokke, helleflynder, oliefisk/smørfisk, sværdfisk, sildehaj, gedde, aborre og sandart.

### Meget ren fiskeolie i Bio-Gravid

Bio-Gravid indeholder en meget ren fiskeolie, som ligger langt under myndighedernes grænseværdier for forurening. Fiskeolien i Bio-Gravid er Puremax<sup>®</sup> certificeret. Dvs. at den har gennemgået en tre-trins raffinerings-proces, hvor olien er blevet grundigt renset.



# Bio-Gravid

## Næringsstofindhold pr. anbefalet daglig dosis:

			ADT%
Vitamin C	500 mg		625%
Vitamin E	8 mg	a-TE	67%
Vitamin B6	4 mg		286%
Vitamin D	10 µg		200%
Vitamin A	400 µg	RE	50%
Vitamin K	40 µg		53%
Folinsyre	400 µg		200%
Calcium	550 mg		69%
Magnesium	280 mg		75%
Jern	27 mg		193%
Zink	22,5 mg		225%
Chrom	120 µg		300%
Selen (SelenoPrecise)	100 µg		182%
Kobber	1000 µg		100%
Lægehjulkrone frøolie	720 mg		-
heraf - GLA	160 mg		-
Fiskeolie	280 mg		-
heraf - EPA	90 mg		-
- DHA	66 mg		-

## Daglig dosering

2 multivitamin/mineral-tabletter (gul) +  
2 mineral/vitamin-tabletter (hvid) +  
2 olieholdige kapsler (bløde gelatinekapsler)

## Særlige forhold

For bedste udnyttelse: Tages med et måltid. Det anbefales, at kvinder der planlægger graviditet, tager et dagligt tilskud på 400 µg folsyre fra det tidspunkt graviditeten planlægges og til og med 12. uge af graviditeten.

## Indhold

60 multivitamin/mineral-tabletter  
60 mineral/vitamin-tabletter  
60 olieholdige kapsler

## Ingredienser – Multivitamin/mineral-tablet (gul)

L-ascorbinsyre, fyldemiddel: Bagegær (*Saccharomyces cerevisiae*), ferrogluconat, stabilisator (mikrokrystallinsk cellulose), zinkgluconat, magnesiumdioxid, SelenoPrecise® (selenberiget gær), antiklumpningsmiddel (tværbunden natriumcarboxymethylcellulose, siliciumdioxid), tablet-hjælpestof (talkum), D-alpha-tocopherylsuccinat, overfladebehandlingsmiddel (hydroxypropylmethylcellulose), cuprigluconat, pyridoxinhydrochlorid, stabilisator (magnesiumsalte af fedtsyrer), retinylacetat, farvestof (titandioxid), chrom(III)chlorid, farvestof (riboflavin), folinsyre.

## Ingredienser – Mineral/vitamin-tablet (hvid)

Calciumcarbonat, magnesiumcarbonat, sødestof (sorbitol), sprængmiddel (tværbunden natriumcarboxymethylcellulose), sødestof (xylitol), overfladebehandlingsmiddel (hydroxypropylmethylcellulose), antiklumpningsmiddel (magnesiumsalte af fedtsyrer), aroma (pebermyntepulver), antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), cholecalciferol, phytomenadion.

## Ingredienser – Olieholdig kapsel (blød gelatinekapsel)

Lægehjulkrone-frøolie (*Borago officinalis L.*) fiskeolie, gelatine, fugtighedsbevarende middel (glycerol).

Indeholder sødestoffer.

Den anbefalede daglige dosis bør ikke overskrides. Kosttilskud bør ikke erstatte en varieret kost.

Bør kun efter aftale med læge eller sundhedsplejerske anvendes af gravide eller børn under 11 år.

## Opbevaring

Stuetemperatur og beskyttet mod lys. Opbevares utilgængeligt for børn.

*Ingredienserne i dette produkt stammer ikke fra økologisk landbrugsproduktion. Udtrykket "Bio" henviser i denne sammenhæng alene til produktets biotilgængelighed eller biokemisk organiske natur.*

## Sundhedsmyndighedernes anbefalinger

Sundhedsmyndighederne anerkender at gravide har et lidt større behov for de fleste vitaminer og mineraler. Det gælder især folsyre, D-vitamin og jern, men det gælder ikke A-vitamin.



Sundhedsstyrelsen anbefaler gravide og ammende at spise 400 µg folsyre dagligt fra graviditeten planlægges og 12 uger ind i graviditeten. Folsyre spiller en rolle i celledelingsprocessen og bidrager til vævsvæksten hos den gravide.

Sundhedsstyrelsen anbefaler også gravide at få 10 µg D-vitamin dagligt gennem hele graviditeten. D-vitamin er nødvendigt for barnets normale knogleudvikling.

Fra uge 10 anbefaler Sundhedsstyrelsen en øget indtagelse af jern. Jern er vigtigt, fordi behovet stiger i takt med at barnet vokser og danner røde blodlegemer. Der kan i løbet af graviditeten blive behov for ekstra jern.

Bio-Gravid indeholder også zink, som bidrager til normal frugtbarhed og reproduktion, samt magnesium, som spiller en rolle i celledelingsprocessen.