

## Alt i ét produkt

- Vigtige vitaminer, mineraler og essentielle fedtsyrer for mor og barn, bl.a. 400 µg folsyre
- Supplerer en sund og balanceret kost – så du og din ufødte baby er på den sikre side
- Vitale stoffer med betydning for vækst og udvikling
- Udviklet i samarbejde med eksperter
- Dokumenteret kvalitet og sikkerhed



Næringsstofindhold pr. anbefalet daglig dosis:		ADT%*
Vitamin C	500 mg	625%
Vitamin E	8 mg a-TE	67%
Vitamin B <sub>6</sub>	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	22,50 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 (blød gelatine kapsel)

\*ADT = Anbefalet daglig tilførsel, \*\* ADT Ikke fastlagt



Udviklet i samarbejde med jordemoder.dk®

 **Pharma Nord**

Bio-Gravid  
Til dig og din baby

**Før – under – efter**



## Ansvar for et nyt liv

En graviditet er en fantastisk, men også voldsom omvæltning for dig og din krop. Allerede inden barnet er undfanget, skal du tage en lang række forskellige valg, der kan få betydning for dig og den lille.

Som gravid føler du naturligt nok, at det kan være svært at overskue alle de beslutninger, du skal tage – ikke mindst fordi du pludselig ikke blot har ansvar for dig selv men også for det nye liv, der vokser inde i dig.

## Den sunde ernæring

Din kost har stor betydning for både dig og din ufødte baby. Graviditeten trækker store vekslers på dine reserver, og hvad du spiser, er i høj grad med til at præge barnets udvikling. Netop derfor er det vigtigt, at du er "boostet" så godt som overhovedet muligt – lige fra du planlægger din graviditet, mens du er gravid, og indtil du stopper med at amme.

Du når langt ved at spise sundt og varieret og iøvrigt følge kostrådene, da det er vigtigt, at du får næringsstoffer nok til dig selv og dit barn. Det kan dog være relevant at supplere kosten med ekstra indtag af de forskellige vitaminer, mineraler og essentielle fedtsyrer.

## Et komplet tilskud

Bio-Gravid er et kombinationspræparat, der er nøje sammensat ud fra den seneste videnskabelige viden om, hvordan kosten påvirker mor og barn. Med Bio-Gravid får du et kosttilskud, indeholdende vitaminer, mineraler og fedtsyrer tilpasset de særlige behov, du har som gravid.

Bio-Gravid kan erstatte din normale vitaminpille men kan ikke erstatte en sund og varieret kost. Du kan eventuelt supplere præparatet med jern fra uge 10, idet Sundhedsstyrelsen anbefaler et øget indtag af jern netop fra dette tidspunkt.

## Udviklet i samarbejde med jordemoder.dk

Bio-Gravid er udviklet i et samarbejde mellem jordemoder Birgit Thalwitzer fra jordemoder.dk, Pharma Nord og førende ernæringsforskere.

"Jeg har, lige siden jeg blev færdiguddannet jordemoder, manglet et kosttilskud, der kan tilgodese mange af den gravides behov i ét enkelt produkt. Sundhedsstyrelsen anbefaler ekstra indtag af jern, folinsyre og D-vitamin, men forskningen har også vist positive sundhedsmæssige fordele af andre næringsstoffer.

Som kommende mor har man utrolig mange fakta at forholde sig til, og jeg oplever ofte, at de gravide kan have svært ved at overskue præcis, hvad de skal spise – og hvornår. Derfor er det mig en stor fornøjelse, at vi nu kan introducere Bio-Gravid."

*Jordemoder Birgit Thalwitzer*



### Calcium-magnesium tablet

*Vigtige mineraler for dannelse af sunde knogler og tænder.*

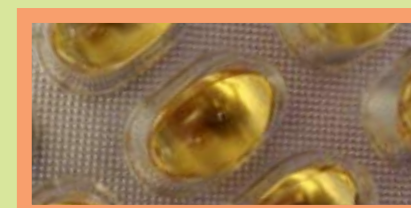


### Multivitamin tablet

*Indeholder et bredt udvalg af vigtige vitaminer og mineraler bl.a. 10 µg D<sub>3</sub>-vitamin.*

*Indeholder 400 µg folsyre, som det anbefales alle kvinder at tage allerede fra planlægning af graviditet.*

*Sikrer dig og dit barn næringsstoffer i en letoptagelig form.*



### Kapsel med essentielle fedtsyrer

*Indeholder en blanding af omega-3 og omega-6 fedtsyrer fra fisk og planter.*

*Fødevarestyrelsen anbefaler at gravide spiser 200-300 gram fisk om ugen.*