



Sundhedsstyrelsen anbefaler folsyre til gravide

Bio-Folin er et mono-præparat beregnet til at tilføre folsyre. Hver tablet Bio-Folin giver et tilskud på 400 µg folsyre. I tabletten er anvendt den bedst optagelige folsyrekilde: Folatmonoglutamat.

Hvad er folsyre?

Folsyre tilhører gruppen af vandopløselige B-vitaminer. En af flere ældre betegnelser for folsyre er vitamin B9. Der er folsyre i vores kost, men da det er et forholdsvis skrøbeligt vitamin, som dårligt tåler lys, luft og opvarmning, går det let tabt under madlavning. Folsyre er en vigtig faktor ved vævsvæksten hos den gravide kvinde og spiller samtidig en rolle i celledelingsprocessen. Folsyre indgår i coenzym, der er nødvendige for forskellige processer i cellernes indre, eksempelvis dannelse af aminosyrerne methionin ud fra homocystein samt dannelse af glycin ud fra serin. Derudover indgår folsyren i omsætningen af histidin, i dannelse af puriner og pyrimidiner samt flere andre stoffer.

Folsyres virkninger:

- Spiller en rolle for celledeling i kroppen
- hjælper til en normal bloddannelse
- Opretholder en normal omsætning af homocystein og medvirker til en normal aminosyresyntese
- Bidrager til et normalt immunforsvar
- Er nødvendig for normal celledeling under graviditet
- Bidrager til normale psykologiske funktioner
- Kan medvirke til at mindske træthed og udmattelse

Folsyre og graviditet

Den danske Sundhedsstyrelse anbefaler bl.a. et dagligt tilskud på 400 µg folsyre til kvinder, der planlægger at blive gravide, og frem til de er tre måneder henne i graviditeten.



Bio-Folin

Næringsstofindhold pr. anbefalet daglig dosis:

		% ADT*
Folsyre	400 µg	200%

*ADT= Anbefalet daglig tilførsel

Dosering

1 tablet dagligt for voksne samt børn på 11 år og derover. Den anbefalede dosis må ikke overskrides.

Bemærk

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 til og med 12. uge af graviditeten.
Bør kun efter aftale med læge eller sundhedsplejerske anvendes af børn under 1 år.

Kosttilskud bør ikke erstatte en varieret kost og en sund livsstil

Opbevaring

Stuetemperatur.
Opbevares utilgængeligt for børn.

Indhold

180 tabletter = 47 g

Ingredienser

Fyldemiddel: Mikrokrystallinsk cellulose.
Antiklumpningsmidler: Maltodextrin, talkum og magnesiumsalte af fedtsyrer.
Overfladebehandlingsmiddel: Hydroxypropylmethylcellulose.
Farvestoffer: Riboflavin og titandioxid.
Vitaminkilde: Folsyre

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

Ud over gravide og ammende kan personer, der spiser ensidig kost bestående af færdigretter og langtidsopvarmet mad uden friske grøntsager, også have gavn af folsyretilskud.

Gode folsyre-kilder

Folsyre findes i en række fødevarer. Gode kilder til stof-fet er blandt andet:

- lever
- bønner
- spinat
- juice
- kål
- salat



Hvad er homocystein?

Homocystein er en aminosyre som dannes i forbindelse med cellernes normale stofskifte. Et højt homocystein-niveau i blodet er uønsket og ses ved lave værdier af folsyre og vitamin B12. Disse B-vitaminer fremmer kroppens nedbrydning af homocystein.

Folsyre og vitamin B12

Tilskud af folsyre medfører ikke B12-mangel. Tidligere kunne store doser folsyre sløre mangel på vitamin B12, men nye analysemetoder har gjort, at dette problem ikke længere eksisterer.