

Näringskapsel för dig som ammar

Den här informationen handlar om Natalben Amning, en näringskapsel som är särskilt anpassad för dig som ammar. Varje kapsel innehåller folsyra (Quatrefolic®), 11 vitaminer, 7 mineraler och omega-3. Prata gärna med din barnmorska om du vill veta mer.

VAD ÄR NATALBEN AMNING?

Natalben Amning är en näringskapsel som har utvecklats särskilt för dig som ammar. Varje kapsel innehåller folsyra (Quatrefolic®), 11 vitaminer, 7 mineraler och omega-3. Natalben Amning kan användas under hela amningsperioden.

BEHOVET AV EXTRA NÄRING ÖKAR UNDER AMNINGSPERIODEN

Under amningsperioden ökar behovet av vitaminer och mineraler, framförallt folsyra, D-vitamin, jod, kalcium och omega-3.

Folsyra/folat

Folsyra/folat bidrar till normal blodbildning samt till att minska trötthet och utmattnings.

Natalben Amning innehåller folsyra i form av Quatrefolic®.

Vitamin D

Vitamin D bidrar till att bibehålla normal benstomme och till immunsystemets normala funktion.

Jod

Jod bidrar till normal kognitiv funktion och till nervsystemets normala funktion.

Kalcium

Kalcium behövs för att bibehålla normal benstomme och bidrar till normal muskelfunktion.

SÅ TAR DU NATALBEN AMNING

- Ta 2 kapslar per dag i samband med måltid.
- Svälj kapslarna hela tillsammans med ett halvt glas vatten.

ATT TÄNKA PÅ

- Den rekommenderade dagsdosen bör inte överskridas.
- Kosttillskott bör inte användas som ett alternativ till en mångsidig och balanserad kost samt hälsosam livsstil.

INGREDIENSER

Kalcium (kalciumsalter av ortofosforsyra), **fiskolja**, gelatin (nötkreatur), solrosolja (*Helianthus annuus* L.), fuktighetsbevarande medel (sorbitoler E 420), magnesium (magnesiumoxid), emulgeringsmedel (lecitiner E 322), vitamin C (askorbinsyra), fuktighetsbevarande medel (glycerol E 422), järn (järnfumarat), förtjockningsmedel (bivax, gult E 901), niacin (nikotinamid), vitamin E (DL-alfa-tokoferylacetat), zink (zinkoxid), pantotensyra (D-pantotenat, kalcium), vitamin B12 (cyanokobalamin), färgämne (järnoxider E 172), vitamin A (betakaroten), koppar (koppar-sulfat), vitamin B1 (tiaminmononitrat), vitamin B6 (pyridoxinhydroklorid), vitamin B2 (riboflavin), folsyra ((6S)-5-metyltetrahydrofolsyra, glukosaminsalt), vitamin D3 (kolekalciferol), jod (kaliumjodat), selen (natriumselenit), biotin (D-biotin)

FÖRVARINGSANVISNINGAR

Förvaras torrt i rumstemperatur, utom räckhåll för små barn.

HÅLLBARHET

Utgångsdatum är angivet på ytterförpackningen.

AMNING
NATALBEN
Näringskapsel särskilt anpassad
för dig som ammar

MER INFO PÅ NÄSTA SIDA!

Innehåll	2 kapslar innehåller	% av DRI*
Omega-3-fettsyror	240 mg	
- varav EPA**	40 mg	
- varav DHA**	200 mg	
Vitamin A	133 µg RE	17
Vitamin B1 (tiamin)	1,6 mg	145
Vitamin B2 (riboflavin)	1,7 mg	121
Niacin	20 mg NE	125
Pantotensyra	7 mg	117
Vitamin B6	1,6 mg	114
Biotin	45 µg	90
Folsyra (Quatrefolic®***)	400 µg	200
Vitamin B12	5 µg	200
Vitamin C	80 mg	100
Vitamin D3	15 µg	300
Vitamin E	11 mg a-TE	92
Magnesium	75 mg	20
Järn	15 mg	107
Zink	11 mg	110
Kalcium	200 mg	25
Jod	200 µg	133
Selen	60 µg	109
Koppar	1,2 mg	120

* DRI = Dagligt referensintag

** EPA = eikosapentaensyra, DHA = dokosahexaensyra

*** Quatrefolic® ((6S)-5-metyltetrahydrofolsyra, glukosaminsalt)

LÄR KÄNNA NATALBENFAMILJEN

Samtliga Natalben-produkter har innehåll med utgångspunkt från Nordiska Näringsrekommendationer.

Läs mer på www.natalben.se



NATALBEN PREGRAVID

Näringskapsel för dig som planerar att bli gravid. Innehåller folsyra (Quatrefolic®), zink, vitamin D, vitamin B12 och jod.



NATALBEN GRAVID

Näringskapsel för dig som är gravid. Innehåller folsyra (Quatrefolic®), järn, jod, vitamin D, omega-3 och ytterligare 14 vitaminer och mineraler.



NATALBEN AMNING

Näringskapsel för dig som ammar. Innehåller folsyra (Quatrefolic®), 11 vitaminer, 7 mineraler och omega-3.



Karl Gustavsgatan 1A, 411 25 Göteborg | Tel. 031-20 50 20 | info@campuspharma.se | www.campuspharma.se

AMNING
NATALBEN
Näringskapsel särskilt anpassad
för dig som ammar