

Näringskapsel för dig som är gravid

Den här informationen handlar om Natalben Gravid, en näringskapsel som är särskilt anpassad för dig som är gravid. Varje kapsel innehåller folsyra (Quatrefolic®), 10 vitaminer, 7 mineraler och omega-3. Prata gärna med din barnmorska om du vill veta mer.

VAD ÄR NATALBEN GRAVID?

Natalben Gravid är en näringskapsel särskilt anpassad för blivande mammor i Norden. Varje kapsel innehåller folsyra (Quatrefolic®), 10 vitaminer, 7 mineraler och omega-3. Natalben Gravid kan användas under hela graviditeten.

BEHOVET AV NÄRING ÖKAR UNDER GRAVIDITETEN

Som blivande mamma behöver du extra näring, bland annat folsyra, järn, jod, vitamin D och omega-3.

Folsyra/folat

Folsyra/folat bidrar till vävnadstillväxt hos gravida och till normal blodbildning. Folsyra/folat har även en roll i celledelningsprocessen och bidrar till immunsystemets normala funktion. Natalben Gravid innehåller folsyra i form av Quatrefolic®.

Vitamin D

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

Järn

Järn bidrar till normal bildning av röda blodkroppar och hemoglobin samt till normal syretransport i kroppen. Järn bidrar även till immunsystemets normala funktion samt till att minska trötthet och utmattnings.

Jod

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

SÅ TAR DU NATALBEN GRAVID

- Ta 1 kapsel per dag i samband med måltid.
- Svälj kapseln hel 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 (kalciumkarbonat), fiskolja, gelatin (nöt-kreatur), solrosolja (Helianthus annuus L.), magnesium (magnesiumoxid), järn (järnfumarat), fuktighetsbevarande medel (glycerol E 422), vitamin E (DL-alfa-tokoferylacetat), niacin (nikotinamid), förtjockningsmedel (bivax, gult E 901), emulgeringsmedel (lecitiner E 322), zink (zinkoxid), pantotensyra (D-pantotenat, kalcium), färgämne (järnoxider E 172), vitamin B12 (cyanokobalamin), koppar (kopparsulfat), vitamin A (betakaroten), vitamin B1 (tiaminmononitrat), vitamin B6 (pyridoxinhydroklorid), vitamin B2 (riboflavin), folsyra ((6S)-5-metyltetrahydrofolsyra, glukosaminsalt), vitamin D3 (kolekalciferol), jod (kaliumjodat), selen (natriumselenit), biotin (D-biotin)

FÖRVARINGSANSVISNINGAR

Förvaras torrt i rumstemperatur, utom räckhåll för små barn.

HÅLLBARHET

Utgångsdatum är angivet på ytterförpackningen.

GRAVID
NATALBEN
Näringskapsel särskilt anpassad
för dig som är gravid



MER INFO PÅ NÄSTA SIDA!

Innehåll	1 kapsel innehåller	% av DRI*
Omega-3-fettsyror	290 mg	
- varav EPA**	29 mg	
- varav DHA**	145 mg	
Vitamin D3	15 µg	300
Järn	30 mg	214
Jod	175 µg	117
Folsyra (Quatrefolic®***)	400 µg	200
Vitamin A	333 µg RE	42
Vitamin B1 (tiamin)	1,5 mg	136
Vitamin B2 (riboflavin)	1,6 mg	114
Niacin	17 mg NE	106
Pantotensyra	6 mg	100
Vitamin B6	1,5 mg	107
Biotin	45 µg	90
Vitamin B12	4 µg	160
Vitamin E	15 mg a-TE	125
Kalcium	120 mg	15
Magnesium	57 mg	15
Zink	9 mg	90
Koppar	1 mg	100
Selen	60 µg	109

* DRI = Dagligt referensintag

** EPA = eikosapentaensyra, DHA = dokosaheksaensyra

***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.

GRAVID
NATALBEN
Näringskapsel särskilt anpassad
för dig som är gravid