



# VELNATAL® plus mit Quatrefolic®

**Nahrungsergänzungsmittel mit einer Kombination aus Folsäure und (6S)-5-Methyltetrahydrofolat-Glucosaminsalz (Quatrefolic®), Jod, Docosahexaensäure (DHA aus Algen) sowie weiteren wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, die speziell auf die Bedürfnisse von Frauen mit Kinderwunsch, in der Schwangerschaft und Stillzeit abgestimmt sind.**

## **Liebe werdende Mama,**

eine besonders schöne Phase Ihres Lebens beginnt – Sie bekommen ein Baby! Gerade jetzt ist es sehr wichtig, dass Sie sich nährstoff- und vitaminreich ernähren, denn in der Schwangerschaft versorgen Sie nicht nur sich selbst, sondern auch Ihr Baby! Dies führt zu einem höheren Bedarf an essentiellen Nährstoffen.

## **Was enthält VELNATAL® plus und wofür wird es angewendet?**

+ **Folsäure/Folate**, auch als Vitamin B<sub>9</sub> bekannt, sind wichtige Vitamine aus dem B-Komplex, die eine Funktion bei der Zellteilung haben sowie zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft beitragen. Bei Frauen mit Kinderwunsch und in der Schwangerschaft bzw. in der Stillzeit beträgt die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) wegen eines erhöhten Bedarfs empfohlene Zufuhr 550 µg für Schwangere bzw. 450 µg für Stillende pro Tag. Die zusätzliche Einnahme von Folsäure (synthetisch hergestellte Form des Vitamins Folat) erhöht den Folatspiegel. Ein niedriger Folatspiegel gilt als Risikofaktor für die Entstehung eines Neuralrohrdefektes beim heranwachsenden Fötus. Deshalb wird Frauen mit Kinderwunsch die Einnahme von 400 µg Folsäure täglich mindestens 1 Monat vor und bis zu 3 Monate nach der Empfängnis empfohlen. Die Entstehung eines Neuralrohrdefektes ist durch mehrere Risikofaktoren bedingt, die Veränderung eines dieser Risikofaktoren kann eine positive Wirkung ergeben oder auch nicht.

Ausreichende Folatspiegel brauchen Mutter und Ungeborenes jedoch nicht nur in den ersten Wochen der Schwangerschaft, sondern über die gesamten neun Monate.

+ **Quatrefolic®** ist ein bioaktiver Folatwirkstoff, das Glucosaminsalz des (6S)-5-Methyltetrahydrofolats (5-MTHF-Glucosamin), der eine besondere Bioverfügbarkeit aufweist.

Da das synthetisch hergestellte Vitamin Folsäure nicht bioaktiv ist, muss es im Organismus in die biologisch aktive und damit verwertbare Form als Folatsalz (5-Methyltetrahydrofolat) umgewandelt werden. Für diese Umwandlung wird das Enzym 5,10-Methylentetrahydrofolatreduktase (MTHFR) benötigt, welches aus genetischen Gründen (Polymorphismus) nicht bei allen Menschen gleich gut arbeitet. Eine Umwandlung in das benötigte 5-Methyltetrahydrofolat findet nicht immer in ausreichender Form statt. Der bioaktive Folatwirkstoff Quatrefolic®, der nicht von diesem Enzym umgewandelt werden muss, wird unmittelbar vom Organismus verwertet, so dass jede Frau ausreichend mit Folsäure versorgt wird. Quatrefolic® ist heute die am besten bekannte Form von 5-MTHF und die erste Wahl bei Nahrungsergänzungsmitteln.

+ **Jod** trägt zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen sowie zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei. Bei Frauen mit Kinderwunsch und in der Schwangerschaft bzw. in der Stillzeit beträgt die von der DGE empfohlene Zufuhr aufgrund eines erhöhten Bedarfs 230 µg für Schwangere bzw. 260 µg für Stillende pro Tag. Die DGE empfiehlt gesunden Schwangeren von Beginn an täglich 100 bis 150 µg Jodid zusätzlich einzunehmen. Bei Schilddrüsenerkrankungen ist eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt erforderlich.

+ **Docosahexaensäure aus Algen (Algen-DHA)** ist eine mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure. Die Aufnahme von DHA durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns und der Augen beim Fötus sowie beim gestillten Säugling bei. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren (250 mg DHA und EPA) täglich 200 mg DHA eingenommen werden. Die DGE empfiehlt Frauen in der Schwangerschaft und Stillzeit im Durchschnitt mindestens 200 mg Docosahexaensäure pro Tag zuzuführen.

Viele wissen, dass DHA in fettreichem Seefisch vorkommt. Weniger bekannt allerdings ist, dass DHA von Algen hergestellt und über die marine Nahrungskette von Fischen aufgenommen wird. Die in VELNATAL® plus verwendete Algen-DHA wird aus Algen gewonnen, die in spezialisierten, geschützten sowie streng kontrollierten Anlagen gezüchtet werden und frei von Verunreinigungen aus dem Meer sind. Die in VELNATAL® plus enthaltene DHA aus Algen ist geschmacksneutral.



+ **Vitamin B<sub>1</sub>** (Thiamin) trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel sowie zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zur Herzfunktion bei.

+ **Vitamin B<sub>2</sub>** (Riboflavin) trägt zu einem normalen Energie- und Eisenstoffwechsel sowie zur Erhaltung normaler Haut und Sehkraft bei.

- + **Vitamin B<sub>3</sub>** (Niacin) trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.
- + **Vitamin B<sub>5</sub>** (Pantothensäure) ist an einem normalen Energiestoffwechsel beteiligt und trägt zu einer normalen geistigen Leistung sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.
- + **Vitamin B<sub>6</sub>** trägt zu einem normalen Energie-, Eiweiß- und Glycogenstoffwechsel, zur Regulierung der Hormontätigkeit sowie zu einer normalen Funktion des Nerven- und Immunsystems bei.
- + **Vitamin B<sub>7</sub>** (Biotin) unterstützt die normale Funktion des Nervensystems sowie des Energiestoffwechsels und trägt zur Erhaltung normaler Haut und Haare bei.
- + **Vitamin B<sub>12</sub>** trägt zu einer normalen Funktion des Energie- und Homocystein-Stoffwechsels, des Nerven- und Immunsystems sowie zur Bildung roter Blutkörperchen bei.
- + **Vitamin D** trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Erhaltung normaler Knochen bei.
- + **Vitamin E** trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.
- + **Selen** trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems, zur Erhaltung normaler Haare und Nägel sowie zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.
- + **Zink** trägt zu einer normalen kognitiven Funktion, normalen Fruchtbarkeit sowie zur Zellteilung und Proteinbildung bei.

### Was sollten Sie bei der Einnahme von VELNATAL® plus beachten?

#### Verzehrempfehlung

Nehmen Sie 1 x täglich eine Weichkapsel unzerkaut mit ausreichend kalter Flüssigkeit vor einer Mahlzeit ein.

#### Hinweis

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

VELNATAL® plus bitte trocken und lichtgeschützt, nicht über 25°C und außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

Weitere Informationen über VELNATAL® plus mit Quatrefolic® finden Sie unter:  
[www.velnatal.de](http://www.velnatal.de)  
[www.velnatal.at](http://www.velnatal.at)

### Zusammensetzung:

Eine Weichkapsel enthält:		% NRV*
Folat	600 µg	300%
<i>Folsäure</i>	400 µg	
<i>5-MTHF-Glucosaminsalz</i>	200 µg	
Jod	150 µg	100%
Docosahexaensäure (DHA) aus Algen	200 mg	**
Thiamin	1,2 mg	109%
Riboflavin	1,5 mg	107%
Vitamin B <sub>6</sub>	1,9 mg	136%
Vitamin B <sub>12</sub>	5,5 µg	220%
Vitamin D	10 µg	200%
Vitamin E	13 mg α-TE	108%
Biotin	60 µg	120%
Niacin	16 mg NE	100%
Pantothensäure	6 mg	100%
Selen	30 µg	55%
Zink	5 mg	50%

\* % der Referenzmenge gemäß Lebensmittelinformationsverordnung

\*\* keine Empfehlung in der Lebensmittelinformationsverordnung vorhanden

Laktose- und glutenfrei. 100% Rindergelatine.

Quatrefolic® ist ein eingetragenes Warenzeichen von Gnosis.

Commission Regulation (EU) 2015/414 of 12 March 2015, amending Directive 2002/46/EC.



Vertrieb in Deutschland:  
 Exeltis Germany GmbH, Adalperstraße 84  
 85737 Ismaning, Deutschland  
[www.exeltis.de](http://www.exeltis.de)

Vertrieb in Österreich:  
 Exeltis Austria GmbH, Judenplatz 7 / Top 2  
 1010 Wien, Österreich  
[www.exeltis.at](http://www.exeltis.at)