



# Iofolen®

Lactancia

## ΜΕ Ω-3 ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ (DHA, EPA), ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Με ιώδιο, το οποίο συμβάλλει στη φυσιολογική γνωσιακή λειτουργία και στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος

Συσκευασία που περιέχει **60 κάψουλες**

### I. Τι είναι το IOFOLEN Lactancia;

---

Κατά τη διάρκεια του θηλασμού υπάρχουν αυξημένες απαιτήσεις σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία για την παραγωγή του μητρικού γάλακτος, χωρίς να μεταβάλλεται η κατάσταση θρέψης της μητέρας.

Το Iofolen Lactancia είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής ειδικά σχεδιασμένο για την κάλυψη των διατροφικών αναγκών της μητέρας καθ' όλη τη διάρκεια του θηλασμού.

### II. Ο ρόλος των κύριων συστατικών του IOFOLEN Lactancia

---

- **Φυλλικό οξύ (Βιταμίνη B9):** Κατά τη διάρκεια του θηλασμού τα αποθέματα φυλλικού οξέος της μητέρας μπορεί να μειωθούν, καθώς αυτά αποτελούν πηγή πρόσληψης φυλλικού οξέος για το βρέφος και διαπερνούν στο μητρικό γάλα. Το φυλλικό οξύ συμβάλλει στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία. Το φυλλικό οξύ επίσης βοηθά στη μείωση της κόπωσης και της κόπωσης.
- **Βιταμίνη A:** Η συγκέντρωση της βιταμίνης A της μητέρας μειώνεται με την παράταση του θηλασμού. Το μητρικό γάλα αποτελεί την καλύτερη πηγή βιταμίνης A για το βρέφος που θηλάζει.
- **Βιταμίνη D:** Συμβάλλει στη φυσιολογική απορρόφηση και την εναπόθεση του ασβεστίου. Η συγκέντρωση της βιταμίνης D στο μητρικό γάλα εξαρτάται από τα επίπεδα της βιταμίνης D στον οργανισμό της μητέρας.
- **Ιώδιο:** Οι θηλάζουσες γυναίκες χρειάζονται σχεδόν τη διπλάσια ποσότητα ιωδίου ενός ενήλικα, προκειμένου να εξασφαλίσουν ότι το παιδί τους λαμβάνει την απαραίτητη ποσότητα ιωδίου μέσω του γάλακτος. Το ιώδιο συμβάλλει στη φυσιολογική γνωσιακή λειτουργία.
- **Ασβέστιο:** Οι απαιτήσεις της θηλάζουσας μητέρας σε ασβέστιο αυξάνουν σημαντικά, με σκοπό τη διατήρηση ενός φυσιολογικού αποθέματος στα οστά και την κάλυψη των απαιτήσεων του θηλασμού. Το ασβέστιο συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό της ενέργειας και είναι απαραίτητο για την ανάπτυξη και τη διατήρηση των φυσιολογικών οστών.
- **Σίδηρος:** Συμβάλλει στο φυσιολογικό σχηματισμό των ερυθροκυττάρων και της αιμοσφαιρίνης. Ένα επαρκές απόθεμα βοηθά τη μητέρα να ανακτήσει τα επίπεδα σιδήρου μετά τον τοκετό και συμβάλλει στην επίτευξη του απαιτούμενου επιπέδου σιδήρου κατά τη διάρκεια του θηλασμού.
- **Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα:** Είναι θρεπτικά συστατικά, τα οποία είναι απαραίτητα για τον οργανισμό και προσλαμβάνονται μόνο μέσω της διατροφής. Το DHA συμβάλλει στη φυσιολογική ανάπτυξη του εγκεφάλου και των ματιών σε βρέφη που θηλάζουν. Έχει αναφερθεί ότι οι θηλάζουσες γυναίκες είχαν αυτή την ωφέλιμη επίδραση με ημερήσια πρόσληψη 200 mg DHA, επιπροσθέτως της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης των ωμέγα-3 λιπαρών οξέων για τους ενήλικες, η οποία είναι 250 mg DHA και EPA.

### III. Σύνθεση

---

Συστατικά: ανθρακικό ασβέστιο, **ιχθυέλαιο** (DHA/EPA Ωμέγα-3), παράγοντας επικάλυψης (ζελατίνη), παράγοντας πλήρωσης (εξευγενισμένο λινέλαιο), L-ασκορβικό οξύ, παράγοντας διαβροχής (γλυκερίνη E422), φουμαρικός σίδηρος, παράγοντας διαβροχής (σορβιτόλη E420), ταυρίνη, οξική DL-άλφα τοκοφερόλη, γαλακτωματοποιητής (λεκιθίνη ηλιελαίου E322), νικοτιναμίδιο, οξειδίο ψευδαργύρου, φυτικά έλαια, D-παντοθενικό ασβέστιο, γαλακτωματοποιητής (κηρός κίτρινος E901), παλμιτικό ρετινύλιο, κυανοκοβαλαμίνη, θειικός χαλκός, χρωστική (ερυθρό οξειδίο σιδήρου E172), πυριδοξίνη υδροχλωρική, ριβοφλαβίνη, μονονιτρική θειαμίνη, χρωστική (μέλαν οξειδίο σιδήρου E172), ιωδικό κάλιο, πτεροϋλομονογλουταμικό οξύ, χοληκασιφερόλη, D-βιοτίνη, σεληνιώδες νάτριο.

Διατροφικές πληροφορίες	Ανά ημερήσια δόση (2 κάψουλες)	%ΔΤΑ*
Φυλλικό οξύ (B9)	200 µg	100
Βιταμίνη B12	2,5 µg	100
Βιταμίνη B1	1,1 mg	100
Βιταμίνη B2	1,4 mg	100
Νιασίνη	16 mg	100
Παντοθενικό οξύ (B5)	6 mg	100
Βιταμίνη B6	1,4 mg	100
Βιοτίνη	50 µg	100
Βιταμίνη C	80 mg	100
Βιταμίνη A	800 µg	100

Διατροφικές πληροφορίες	Ανά ημερήσια δόση (2 κάψουλες)	%ΔΤΑ*
Βιταμίνη D	5 µg	100
Βιταμίνη E	12 mg	100
Ιώδιο	200 µg	133
Σίδηρος	14 mg	100
Ψευδάργυρος	10 mg	100
Χαλκός	1 mg	100
Σελήνιο	20 µg	36
Ασβέστιο	200 mg	25
Ταυρίνη	40 mg	-
Ωμέγα-3 (DHA)	200 mg	-
Ωμέγα-3 (EPA)	40 mg	-

\*ΔΤΑ: Διατροφικές Τιμές Αναφοράς

**Χωρίς σάκχαρα. Ελεύθερο γλουτένης.**

#### IV. Τρόπος χρήσης

**Συνιστώμενη Ημερήσια Δόση:** Πάρτε δύο κάψουλες Iofolen Lactancia ημερησίως με ένα ποτήρι νερό. Συνιστάται η έναρξη πρόσληψης αυτού του συμπληρώματος διατροφής να γίνεται από την αρχή του μητρικού θηλασμού.

#### V. Προειδοποιήσεις

- Μην το χρησιμοποιείτε σε περίπτωση υπερευαισθησίας στο ιχθυέλαιο, επειδή το Iofolen Lactancia περιέχει ωμέγα-3 λιπαρά οξέα.
- Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ποικίλης και ισορροπημένης διατροφής και ενός υγιεινού τρόπου ζωής.
- Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης.
- Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας.
- Να φυλάσσεται σε μέρη που δεν το φθάνουν τα μικρά παιδιά.
- Φυλάσσετε σε δροσερό και ξηρό μέρος
- Ανάλωση κατά προτίμηση πριν από την ημερομηνία που αναγράφεται στη συσκευασία.

#### Υπεύθυνος Κυκλοφορίας:

ITF HELLAS A.E., Άρεως 103 & Αγίας Τριάδος 36, 175 62 Παλαιό Φάληρο, Ελλάδα

#### Παρασκευαστής:

HC CLOVER PS S.L., C/ Alicante, 8-10, Arganda del Rey 28500 (Madrid), Ισπανία