



Iofolen®

ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ, ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΙ ΦΥΛΛΙΚΟ ΟΞΥ

Με Ω-3 Λιπαρά οξέα (DHA), τα οποία συμβάλλουν στη φυσιολογική ανάπτυξη του εγκεφάλου και των ματιών του εμβρύου

Συσκευασία που περιέχει **30 κάψουλες**

I. Τι είναι το Iofolen®;

Το Iofolen® είναι ένα πολυβιταμινούχο συμπλήρωμα διατροφής εμπλουτισμένο με Ω-3 λιπαρά οξέα, φυλλικό οξύ και ανόργανα στοιχεία, για την περίοδο της εγκυμοσύνης. Το Iofolen® είναι ειδικά σχεδιασμένο ώστε με μία μόνο κάψουλα την ημέρα, να συμπληρώνει τις ακριβείς ποσότητες των κατάλληλων θρεπτικών συστατικών που χρειάζεται η μητέρα και το μωρό της κατά την εγκυμοσύνη.

II. Ο ρόλος των κύριων συστατικών του Iofolen®

- **Φυλλικό οξύ (Βιταμίνη Β9):** το φυλλικό οξύ συμβάλλει στην ανάπτυξη των ιστών της μητέρας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, στη φυσιολογική σύνθεση των αμινοξέων, στη φυσιολογική αιμοποίηση και στο μεταβολισμό της ομοκυστεΐνης. Επιπλέον, συμβάλλει στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία, στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού και ανοσοποιητικού συστήματος, καθώς και στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης.
- **Βιταμίνη Β12:** η βιταμίνη Β12 συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό της ενέργειας, στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού και ανοσοποιητικού συστήματος, καθώς και στη διατήρηση της φυσιολογικής ψυχολογικής λειτουργίας. Επίσης, συμμετέχει ενεργά στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης.
- **Βιταμίνη C:** η βιταμίνη C συμβάλλει στο φυσιολογικό σχηματισμό του κολλαγόνου για την κανονική λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων, των οστών, των χόνδρων, των ούλων, του δέρματος και των δοντιών. Επιπλέον, συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό της ενέργειας, στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος, στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία, στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες, καθώς και στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης. Τέλος, η βιταμίνη C συμβάλλει στον επανασχηματισμό της ανηγμένης μορφής της βιταμίνης E και αυξάνει την απορρόφηση του σιδήρου.
- **Ιώδιο:** κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αυξάνονται οι ανάγκες για ιώδιο, το οποίο συμβάλλει στη φυσιολογική γνωσιακή λειτουργία.
- **Σίδηρος:** στην εγκυμοσύνη επέρχεται μία σημαντική αύξηση των αναγκών για σίδηρο, ώστε να εξασφαλιστεί επαρκής ποσότητα για τη μητέρα και το έμβryo. Είναι ένα σημαντικό ανόργανο στοιχείο, καθώς συμβάλλει στη φυσιολογική μεταφορά του οξυγόνου στο σώμα και στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης.
- **Βιταμίνη D:** επαρκή επίπεδα βιταμίνης D είναι απαραίτητα στη μητέρα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης για τη σωστή απορρόφηση του ασβεστίου. Επιπλέον, η βιταμίνη D είναι απαραίτητη για τη φυσιολογική αύξηση και ανάπτυξη των οστών στα παιδιά.
- **Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα:** η πρόσληψη DHA από τη μητέρα συμβάλλει στη φυσιολογική ανάπτυξη του εγκεφάλου και των ματιών του εμβρύου. Συνιστάται στις έγκυες γυναίκες, προκειμένου να έχουν αυτή την ωφέλιμη επίδραση, η ημερήσια πρόσληψη 200 mg DHA, και επιπλέον η συνιστώμενη για τους ενήλικες ημερήσια πρόσληψη ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, δηλαδή, 250 mg DHA και εικοσαπεντανοϊκού οξέος (EPA).

III. Σύνθεση

Συστατικά: **ιχθυέλαιο** (DHA/EPA Ωμέγα-3), παράγοντας επικάλυψης (ζελατίνη), φουμαρικός σίδηρος, L-ασκορβικό οξύ, παράγοντας διαβροχής (γλυκερίνη E422), γαλακτωματοποιητής (λιπαρά οξέα E570), παράγοντας διαβροχής (σορβιτόλη E420), νικοτινιμίδιο, οξειδίο ψευδαργύρου, γαλακτωματοποιητές (κηρός κίτρινος E901 και λεκιθίνη πλιελαίου E322), D-παντοθενικό ασβέστιο, κυανοκοβαλαμίνη, πυριδοξίνη υδροχλωρική, ριβοφλαβίνη,

μονονητρική θειαμίνη, χρωστική (ερυθρό οξειδίο σιδήρου E172), πτερουλομονογλουταμικό οξύ, χοληκαλσιφερόλη, χρωστική (μέλαν οξειδίο σιδήρου E172), ιωδικό κάλιο, σεληνιώδες νάτριο και βιοτίνη.

Διατροφικές πληροφορίες	Ανά ημερήσια δόση (1 κάψουλα)	%ΔΤΑ*	Διατροφικές πληροφορίες	Ανά ημερήσια δόση (1 κάψουλα)	%ΔΤΑ*	Διατροφικές πληροφορίες	Ανά ημερήσια δόση (1 κάψουλα)	%ΔΤΑ*
Φυλλικό οξύ	400 µg	200	Βιταμίνη Β3	16 mg	100	Ιώδιο	200 µg	133
Βιταμίνη Β12	2,5 µg	100	Παντοθενικό οξύ	6 mg	100	Σίδηρος	28 mg	200
Βιταμίνη Β6	1,4 mg	100	Βιοτίνη	50 µg	100	Ψευδάργυρος	10 mg	100
Βιταμίνη Β1	1,1 mg	100	Βιταμίνη C	40 mg	50	Σελήνιο	55 µg	100
Βιταμίνη Β2	1,4 mg	100	Βιταμίνη D	10 µg	200	Ωμέγα-3 (DHA)	200 mg	-

*ΔΤΑ: Διατροφικές Τιμές Αναφοράς

Διατροφικές πληροφορίες	Ανά 1 κάψουλα	Ανά 100 g
Ενέργεια	4,49 kcal (18,89 KJ)	542,407 kcal (2278,11 KJ)
Πρωτεΐνες	0,143 g	17,213 g
Υδατάνθρακες	0,0025 g	0,302 g
Λιπαρά	0,435 g	52,483 g

**Χωρίς σάκχαρα.
Ελεύθερο γλουτένης.**

IV. Τρόπος χρήσης

Συνιστώμενη Ημερήσια Δόση: Πάρτε μία κάψουλα Iofolen® ημερησίως με ένα ποτήρι νερό. Το Iofolen® μπορεί να λαμβάνεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού. Μετά τον τοκετό, συνιστάται η θηλάζουσα μητέρα να συμβουλευτείται το γυναικολόγο της για τη δυνατότητα να συνεχίσει τη συμπλήρωση της διατροφής της.

V. Προειδοποιήσεις

- Μην το χρησιμοποιείτε σε περίπτωση υπερευαισθησίας στο ιχθυέλαιο, επειδή το Iofolen® περιέχει ωμέγα-3 λιπαρά οξέα.
- Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης διαίτας.
- 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 μακριά από 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 PRODUCTOS Y SERVICIOS S.L., C/ Alicante, 8-10, Arganda del Rey 28500 (Madrid), Ισπανία