

# Folsäure

## Wichtig zur Kontrolle von Homocystein

Die Folsäure gehört zu den B-Vitaminen und ist vorwiegend in Vollkornprodukten und grünem Blattgemüse enthalten. Das wasserlösliche Vitamin ist sehr hitzeempfindlich, wodurch es beim Kochen leicht zerstört werden kann. Auch intensive Sonnenexposition (z.B. Solarium) kann das Folsäure-Vorkommen im Körper reduzieren. Folsäure spielt eine Rolle beim Umbau von Homocystein in Methionin. Besonders während der Schwangerschaft und Stillzeit besteht ein erhöhter Bedarf und dieser sollte unbedingt über eine ausreichende Zufuhr ausgeglichen werden, da Folsäure an der Zellteilung und Entwicklung des Fötus während der Schwangerschaft beteiligt ist.

## Gesundheitlicher Nutzen der Inhaltsstoffe

- bei reduzierter Folsäure-Zufuhr über die Ernährung
- zur Deckung eines erhöhten Bedarfs
- bei Kinderwunsch, in der Schwangerschaft und Stillzeit
- mit Folsäure als Beitrag zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel
- Folsäure trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei
- Folsäure trägt zu einer normalen Blutbildung bei und hat eine Funktion bei der Zellteilung
- Folsäure trägt zur normalen psychischen Funktion und Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- Folsäure trägt zu einer normalen Aminosäure-Synthese und Funktion des Immunsystems bei
- Folsäure trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei
- die ergänzende Aufnahme von Folsäure erhöht bei Schwangeren den Folat-Spiegel.<sup>1)</sup>
- ein niedriger Folat-Spiegel ist bei Schwangeren ein Risikofaktor für die Entstehung von Neuralrohrdefekten beim heranwachsenden Fötus.<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> Diese Angabe richtet sich an Frauen im gebärfähigen Alter. Die positive Wirkung stellt sich bei einer ergänzenden täglichen Aufnahme von 400 mcg Folsäure über einen Zeitraum von mindestens einem Monat vor und bis zu drei Monaten nach der Empfängnis ein.



REINSUBSTANZEN

 Inhalt pro Tagesportion (1 Kapsel)	Menge
Folsäure	800 mcg

**Zutaten:** Füllstoff: Mikrokristalline Cellulose, Kapsel: Hydroxypropylmethylcellulose, Folsäure

Nahrungsergänzungsmittel

**1** **Verzehrempfehlung:**  
1 Kapsel pro Tag zu einer Mahlzeit.

 Inhalt	e	PZN Österreich	PZN Deutschland
60	11 g	2329980	09528205

Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für abwechslungsreiche Ernährung dar. Eine ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise sind wichtig. Die empfohlene tägliche Verzehrmenge nicht überschreiten. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Kühl und trocken lagern.

**Erhältlich in Ihrer Apotheke!**

Pure Encapsulations® steht für hochwertige Reinsubstanzen frei von versteckten Zusatzstoffen. Die hypoallergenen Präparate garantieren höchste Qualität von Mikronährstoffen, optimale Aufnahme im Körper sowie maximale Verträglichkeit für sensible Personen und Allergiker.