

**Produktinformation –  
bitte sorgfältig lesen!**

## Floradix® **Folsäure** Kapseln

### **Nahrungsergänzungsmittel**

#### **Verzehrempfehlung:**

Täglich morgens 1 Kapsel, vor und während der Schwangerschaft täglich 2 Kapseln

#### **Wichtige Hinweise:**

Eine gesunde Lebensweise ist immer wichtig!

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge nicht überschreiten!

Produkt kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

Nahrungsergänzungsmittel sollen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden.

Sie sind kühl (zwischen 5 – 25 °C), trocken und außerhalb der Reichweite von Kindern zu lagern.

#### **Informationen zur Produktqualität:**

Floradix® Folsäure-Kapseln sind frei von Gelatine und werden aus pflanzlicher Stärke hergestellt. Die Kapseln können daher auch ohne Einschränkungen von Vegetariern verzehrt werden.

Diese Information soll Ihnen die Bedeutung von Folsäure für die Nahrungsergänzung erläutern und Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Folsäureversorgung aufzeigen.

#### **Produktinformation zum Thema Folsäure**

Bei dem Produkt Floradix® Folsäure Kapseln handelt es sich um ein Nahrungsergänzungsmittel zur Sicherstellung der generellen Folsäureversorgung für Männer und Frauen. Besonders wichtig ist eine erhöhte Folsäurezufuhr für ältere Menschen und ganz speziell für Frauen mit Kinderwunsch und in der Schwangerschaft.

**Salus®**

Folsäure im  
Elektronenmikroskop



Wegen insgesamt ungenügender Folsäureaufnahme wird besonders Frauen im gebärfähigen Alter seitens Gesundheitsvorsorge und Verbraucherschutz offiziell empfohlen, Folsäure regelmäßig zusätzlich zur Ernährung zu ergänzen.

#### **Was ist Folsäure und welche Bedeutung besitzt sie?**

Folsäure ist ein Vitamin der B-Gruppe und gehört zu den unentbehrlichen, zufuhrnotwendigen Vitalstoffen. Sie kommt vorrangig in grünen Gemüsen vor, worauf auch der Name hinweist. „Fol“ leitet sich vom lateinischen Folium ab und bedeutet Blatt. Das Vitamin Folsäure ist sehr gut wasserlöslich und besonders empfindlich gegen Hitze, Licht (UV) und Säure. Daher wird Folsäure bei der klassischen Essenszubereitung von Gemüsen mit Waschen, Kochen, Erhitzen und auch Aufwärmen schnell zerstört.

Das Vitamin Folsäure ist an der normalen Zellteilung und Zellneubildung beteiligt. Des Weiteren ist Folsäure an der Blutbildung beteiligt sowie an der normalen Funktion des Immunsystems.

Außerdem sichert Folsäure unter Beteiligung von Vitamin B<sub>12</sub> die Rückgewinnung der essentiellen Aminosäure Methionin und reguliert so die kritische Homocystein-Balance. Denn zu viel Homocystein gilt als Risikofaktor für die Gefäßgesundheit und bedarf der zuverlässigen Regulation durch Folsäure.

#### **Was bedeutet Folsäure-Äquivalent?**

Folsäure liegt in Lebensmitteln in verschiedenen ähnlichen Verbindungen (= Folate) vor, die die Vitamineigenschaften besitzen, aber nicht gleichermaßen gut vom Körper aufgenommen werden.

# Floradix® Folsäure Kapseln



Mit dem „Folsäure-Äquivalent“ wird dem biologischen Nutzen der unterschiedlichen Folsäureverbindungen Rechnung getragen.

In pflanzlichen Lebensmitteln herrschen die schlechter verfügbaren Folsäureverbindungen vor. So wird 1 Mikrogramm Nahrungsfolat nur etwa zu 50 % resorbiert.

Dies entspricht 1 Mikrogramm Folsäure-Äquivalent.

1 Mikrogramm Nahrungsfolat  
= 1 Mikrogramm Folsäure-Äquivalent

Die sogenannte „Mono-Folsäure“  
(= Pteroylmonoglutaminsäure), wie sie in den Floradix Folsäure Kapseln enthalten ist, wird zu nahezu 100 % verwertet.

1 Mikrogramm Mono-Folsäure  
= 2 Mikrogramm Folsäure-Äquivalent  
D.h. wegen der doppelt guten Resorption der Mono-Folsäure wird folglich für ein Folsäure-Äquivalent nur die halbe Menge im Vergleich zum Nahrungsfolat benötigt.

## Wie können Sie eine hervorragende Folsäureversorgung sicherstellen?

Nach dem wissenschaftlichen Erkenntnisstand sollen pro Tag 200 Mikrogramm Folsäure aufgenommen werden. Selbst bei guter Ernährung werden in Deutschland jedoch nur 200 Mikrogramm Nahrungsfolat (100 Mikrogramm Folsäure) täglich erreicht, was sicher mit zu geringem Verzehr von Gemüse im Zusammenhang steht.

Es besteht nach offizieller Einschätzung des BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung) ein Ergänzungsbedarf im Sinne der gezielten zusätzlichen Zufuhr von Folsäure.

Dementsprechend soll pro Tag nach offizieller Empfehlung 200 Mikrogramm „Mono-Folsäure“ zugeführt werden.

1 Kapsel Floradix Folsäure pro Tag stellt diese Grundversorgung sicher.

Bei Kinderwunsch und geplanter Schwangerschaft soll die Zufuhrmenge von Folsäure aus der Nahrung mit 400 Mikrogramm Folsäure pro Tag ergänzt werden.

2 Kapseln Floradix Folsäure pro Tag sichern den besonderen Bedarf ab.

Wünschenswert ist, dass bereits 4 Wochen vor Beginn der Schwangerschaft mit der Ergänzung von 2 Kapseln Floradix Folsäure begonnen wird und die Zufuhr von 2 Kapseln zumindest noch während der ersten 3 Schwangerschaftsmonate erfolgt. Es ist dadurch sichergestellt, dass auch die Folsäurereserve aufgefüllt wird.

## Was ist sonst noch wichtig beim Thema Folsäure?

Verschiedene Arzneistoffe hemmen die Aufnahme von Nahrungsfolat und die Verfügbarkeit von Folsäure im Körper. In Verbindung mit der Antibabypille wird häufiger ein Folsäuremangel festgestellt. Ungünstig für den Folsäurestatus ist weiterhin Alkohol, der bei Kinderwunsch und Schwangerschaft auch aus diesem Grund vermieden werden soll.

**SALUS Haus GmbH & Co. KG**  
Bahnhofstr. 24 • 83052 Bruckmühl  
Tel. 0 80 62 / 901-0 • www.salus.de  
**SALUS Pharma GmbH**  
Bahnhofstr. 24 • 83052 Bruckmühl  
Tel. 0 80 62 / 72 80 00 • www.saluspharma.de  
**W. Schoenenberger GmbH & Co. KG**