

**Tijdens de zwangerschap**

pure PREGNALIA bevat een complete formule aangepast aan de noden en behoeftes van zwangere vrouwen. Dit steeds in combinatie met een gevarieerd en gezond eetpatroon. Een optimale micronutriëntstatus is immers van essentieel belang voor zwangere vrouwen: niet alleen voor zichzelf, voor een normale zwangerschap, maar ook voor de toekomstige baby.

Voedingssupplement

**pure PREGNALIA SPECIFIEK:**

pure PREGNALIA combineert 11 vitamines (B1, B2, B3, B5, B6, biotine, foliumzuur, B12, C, D, E), 7 mineralen (ijzer, jood, selenium, zink, koper, calcium en magnesium), bètacaroteen (provitamine A), choline en omega 3-visolie (EPA en DHA). Speciale aandacht werd besteed aan de kwaliteit en de opneembaarheid van de ingrediënten door het lichaam. Alle vitamines zijn onder de actieve vormen aanwezig zoals natriumbiotoflavine-5'-fosfaat (vitamine B2), pyridoxal-5'-fosfaat (vitamine B6), 5-MTHF glucosamine (Quatrefolic® foliumzuur), methylcobalamine en 5'-deoxyadenosylcobalamine (vitamine B12), en vitamine D3 (cholecalciferol). Vitamine E wordt in de natuurlijke D-vorm aangeboden (D-alfa-tocoferylsuccinaat). Mineralen zijn als zeer goed opneembare vormen aanwezig zoals zinkbisglycinaat, elementair ijzer (Ferronyl® iron complex), kopergluconaat en calciumcitraat. De Omega 3 vetzuren EPA en DHA hebben de best opneembare herversterde triglyceridenform. EPA en DHA zijn semi-essentiële vetzuren afkomstig van EPAX visolie. De gebruikte EPAX olie is een zuivere olie van de hoogste kwaliteit met een gecontroleerde oorsprong en een optimale traceerbaarheid. De visolie heeft het label 'Friend of the Sea', een ecologisch keurmerk voor duurzaam gevangen vis. Omega 3-vetzuren zijn van nature instabiel. Aan de formule zijn daarom natuurlijke antioxidanten toegevoegd (rozemarijnextract en tocoferolrij extract) om te voorkomen dat de vetten oxideren. De hygiënische blisterverpakking garandeert eveneens een optimale stabiliteit.

**SAMENSTELLING PER DAGINNAME:**

pure PREGNALIA bevat per tablet			%RI*	pure PREGNALIA bevat per tablet			%RI*
Bètacaroteen	2,4 mg (400 µg RE)**	50%	Magnesium	120 mg	40%		
Vitamine B1	1,5 mg	136%	Ijzer	14 mg	100%		
Vitamine B2 (actieve vorm)	1,5 mg	107%	Selenium	30 µg	54%		
Vitamine B3	16 mg	100%	Koper	0,25 mg	25%		
Vitamine B5	5 mg	83%	Zink	5 mg	50%		
Vitamine B6 (actieve vorm)	3 mg	214%	Jodium	150 µg	100%		
D-biotine	45 µg	90%	Choline	125 mg			
Foliumzuur (actieve vorm)	400 µg	200%					
Vitamine B12 (actieve vormen)	4,52 µg	181%					
Vitamine C	60 mg	75%	pure PREGNALIA bevat per softgel			%RI*	
Vitamine E	11 mg	92%	Vitamine D3	20 µg	400%		
Calcium	150 mg	19%	DHA (docosahexaeenzuur)	350 mg			
			EPA (eicosapentaeenzuur)	150 mg			

\*Referentie inname

\*\*RE: retinolequivalenten (provitamine A)

**pure PREGNALIA IS AANBEVOLEN BIJ:**

Deze speciaal gedoseerde formule werd ontwikkeld voor elke zwangere vrouw.

**EIGENSCHAPPEN:**

- Foliumzuur\* draagt bij tot de vorming van de placenta en de groei van de baarmoeder tijdens de zwangerschap.
- Foliumzuur\* speelt een rol bij de celdeling.
- Foliumzuur\* draagt bij tot de normale bloedproductie, net zoals vitamine B6 en vitamine B12.
- Ijzer draagt bij tot de normale vorming van rode bloedcellen en de vermindering van vermoeidheid.
- Koper draagt bij tot een normaal ijzertransport in het lichaam, terwijl vitamine B2 de normale stofwisseling van ijzer ondersteunt.
- Jodium draagt bij tot een normale schildklierfunctie en de normale productie van schildklierhormonen.
- Magnesium draagt bij tot een normale psychologische functie en het behoud van een goede werking van de spieren en het zenuwstelsel.
- Calcium en vitamine D ondersteunen het behoud van normale botten.
- Bètacaroteen (provitamine A) draagt bij tot het behoud van een gezonde huid en een goed gezichtsvermogen.
- B vitamines (B1, B2, B3, B5, B6, biotine, B12) en vitamine C dragen bij tot een normaal energielevensmetabolisme.
- Vitamine E draagt bij tot bescherming van cellen tegen oxidatieve stress.
- Vitamine C, vitamine D, selenium en zink dragen bij tot de normale werking van het immuunsysteem, en ondersteunen zo het behoud van een goede weerstand.
- Vitamine D en zink spelen eveneens een rol in het celdelingsproces.
- DHA is een omega 3-vetzuur en draagt bij tot de normale ontwikkeling van de ogen en de hersenen van de foetus.\*\*

*\*Tijdens de zwangerschap verduubelt de behoefte aan foliumzuur tot 400 µg/dag. Foliumzuursuppletie verhoogt de folaatstatus van de moeder. Een lage folaatstatus van de moeder is een risicofactor voor het ontstaan van neuralebuisdefecten bij de foetus in ontwikkeling. Omdat de verhoogde foliumzuurbehoefte bij zwangerschap moeilijk door voeding alleen kan gedekt worden, wordt aangeraden dat vrouwen met een zwangerschapswens een supplement foliumzuur nemen van 400 µg/dag, minimaal 1 maand voor de conceptie en minstens tot 12 weken (3 maand) na de conceptie.  
\*\*Wanneer de zwangere vrouw een extra hoeveelheid van 200 mg DHA inneemt, naast de aanbevolen dagelijkse inname voor volwassenen van 250 mg DHA + EPA.*

**AANBEVOLEN DAGELIJKSE DOSIS:**

De aanbevolen dagdosering is 1 softgel voor en 1 tablet na de maaltijd.

**VERPAKKINGSGROOTTE:**

30 filmomhulde tabletten en 30 softgels

Er bestaat eveneens een:

pure PRE PREGNALIA (speciaal aangepaste formule voor de vrouw met een zwangerschapswens) en

pure POST PREGNALIA (speciaal aangepaste formule voor de lacterende vrouw na zwangerschap)

Vraag raad aan je arts of apotheker.

**VOORZORGSMAATREGELEN:**

Buiten het bereik en zicht van kinderen bewaren. De opgegeven aanbevolen dagelijkse hoeveelheid mag niet overschreden worden. Een voedingssupplement mag niet als vervanging van een gevarieerde en evenwichtige voeding en van een gezonde levensstijl worden gebruikt. Tegen vochtigheid en warmte beschermen. Bewaren bij kamertemperatuur in zijn originele verpakking. Niet meer gebruiken na de datum vermeld op de verpakking na "ten minste houdbaar tot".

**INGREDIËNTEN:**

**Per tablet:** calciumcitraat; cholinebitraat; vulstof: microkristallijne cellulose; magnesiumoxide; antiklontermiddelen: siliciumdioxide, magnesiumzouten van vetzuren; vitamine C (L-ascorbindezuur); bètacaroteen; zinkbisglycinaat; vitamine B3 (nicotinamide); glansmiddel: hydroxypropylmethylcellulose; elementair ijzer (Ferronyl iron complex); natuurlijke vitamine E (D-alfa-tocoferylsuccinaat); natriumseleniet; vitamine B5 (D-calciumpantothenaat); vitamine B6 (pyridoxal-5'-fosfaat); kaliumjodide; bevochtigmiddel; polyethyleenglycol; D-biotine; vitamine B2 (natriumbiotoflavine-5'-fosfaat); vitamine B1 (thiaminehydrochloride); kopergluconaat; (6S)-5-methyltetrahydrofoliumzuur, glucosaminezout (foliumzuur); vanille aroma; vitamine B12 (methylcobalamine en 5'-deoxyadenosylcobalamine).

**Per softgel:** gezuiverde visolie, visgelatine, antiklontermiddel: glycerol; antioxidanten: rozemarijnextract, tocoferolrij extract; vitamine D3 (cholecalciferol).

Epax® is een geregistreerd merk (visolie) en garandeert hoogwaardige, veilige en goed opneembare vetzuren in de vorm van herversterde triglyceriden. Op deze manier verkrijgt men hoge geconcentreerde omega 3 visolie per softgel. Epax® garandeert tevens **ultrazuivere visolie**. Epax®-visolie maakt immers gebruik van kleine vissen en hanteert daarenboven een hightech gepatenteerd zuiveringsproces dat de in de ruwe oliën aanwezige verontreiniging elimineert, evenals een stabilisatieproces dat de oxidatie van deze laatste beperkt. Epax® visolie garandeert een TotOx-index van **minder dan 10**.

**X.O® gepatenteerd proces voor het stabiliseren en zuiveren van oliën (visolie)**

X.O® is een geregistreerd proces dat de stabiliteit van oliën die rijk zijn aan meervoudig onverzadigde vetzuren optimaliseert en tegelijkertijd de effecten van oxidatie vertraagt. Dit ondermeer door toevoeging van rozemarijnextract en vitamine E als anti-oxidantia.

Nettogewicht: 84,6 g (30 tabletten + 30 softgels)

Lotnummer: zie verpakking

pure PREGNALIA is een product van de hoogste kwaliteit, geproduceerd in de EU onder GMP en HACCP normen.

**VERDELER:**

Solidpharma BV, Heistraat 16, 9052 Zwijnaarde (België)

Notificatienummer: NUT/AS 1707/41 (tablet) en NUT/AS 1707/48 (softgel)

**Pendant la grossesse**

PURE PREGNALIA contient une formule complète adaptée aux besoins et aux exigences des femmes enceintes. Toujours en combinaison avec une alimentation variée et saine. Après tout, un statut optimal en matière de micronutriments est essentiel pour les femmes enceintes: non seulement pour elles-mêmes, pour une grossesse normale, mais aussi pour le futur bébé.

Complément alimentaire

**pure PREGNALIA EN PARTICULIER :**

PURE PREGNALIA combine 11 vitamines (B1, B2, B3, B5, B6, biotine, acide folique, B12, C, D, E), 7 minéraux (fer, iode, sélénium, zinc, cuivre, calcium et magnésium), du bêta-carotène (provitamine A), de la choline et de l'huile de poisson oméga 3 (EPA et DHA). Une attention particulière a été accordée à la qualité et à la capacité d'absorption des ingrédients par l'organisme. Toutes les vitamines sont présentes sous les formes actives telles que la riboflavine-5'-phosphate de sodium (vitamine B2), le pyridoxal-5'-phosphate (vitamine B6), le glucosamine 5-MTHF (acide folique Quatrefole®), les méthylcobalamine et 5'-désoxyadénylosylcobalamine (vitamine B12), et la vitamine D3 (cholécalciférol). La vitamine E est fournie sous sa forme naturelle D (succinate de D-alpha-tocophéryl). Les minéraux sont présents sous des formes hautement absorbables telles que le bisphosphate de zinc, le fer élémentaire (Ferro® iron complex), le gluconate de cuivre et le citrate de calcium. Les acides gras oméga 3 EPA et DHA ont la forme triglycéride ré-estérifiée la mieux absorbée. L'EPA et le DHA sont des acides gras semi-essentiels dérivés de l'huile de poisson EPAX. L'huile EPAX utilisée dans PURE PREGNALIA est une huile pure de la plus haute qualité dont l'origine est vérifiée et la traçabilité optimale. L'huile de poisson porte le label "Friend of the Sea", un label écologique pour le poisson pêché de manière durable. Les acides gras oméga 3 sont naturellement instables. Des antioxydants naturels ont donc été ajoutés à la formule (extrait de romarin et extrait riche en tocophérols) pour empêcher les graisses de s'oxyder. Le conditionnement hygiénique sous blister garantit également une stabilité optimale.

**COMPOSITION PAR DOSE JOURNALIÈRE :**

pure PREGNALIA contient par comprimé		%AR*	pure PREGNALIA contient par comprimé		%AR*
Bêta-carotène	2,4 mg (400 µg RE)**	50%	Magnésium	120 mg	40%
Vitamine B1	1,5 mg	136%	Fer	14 mg	100%
Vitamine B2 (forme active)	1,5 mg	107%	Sélénium	30 µg	54%
Vitamine B3	16 mg	100%	Cuivre	0,25 mg	25%
Vitamine B5	5 mg	83%	Zinc	5 mg	50%
Vitamine B6 (forme active)	3 mg	214%	Iode	150 µg	100%
D-biotine	45 µg	90%	Choline	125 mg	
Acide folique (forme active)	400 µg	200%			
Vitamine B12 (formes actives)	4,52 µg	181%	pure PREGNALIA contient par softgel		%AR*
Vitamine C	60 mg	75%	Vitamine D3	20 µg	400%
Vitamine E	11 mg	92%	DHA (acide docosahexaénoïque)	350 mg	
Calcium	150 mg	19%	EPA (acide eicosapentaénoïque)	150 mg	

\*AR: Apport de référence

\*\*RE: équivalents de rétinol (provitamine A)

**PURE PREGNALIA EST RECOMMANDÉ POUR :**

Cette formule spécialement dosée a été conçue pour toutes les femmes enceintes.

**PROPRIÉTÉS :**

- L'acide folique\* contribue à la formation du placenta et à la croissance de l'utérus pendant la grossesse.
- L'acide folique\*\* joue un rôle dans la division cellulaire.
- L'acide folique\* contribue à la production normale de sang, tout comme la vitamine B6 et la vitamine B12.
- Le fer contribue à la formation normale des globules rouges et à réduire de la fatigue.
- Le cuivre contribue au transport normal du fer dans l'organisme, tandis que la vitamine B2 favorise un métabolisme normal du fer.
- L'iode contribue à une fonction thyroïdienne normale et à la production normale d'hormones thyroïdiennes.
- Le magnésium contribue à une fonction psychologique normale et au maintien du bon fonctionnement des muscles et du système nerveux.
- Le calcium et la vitamine D contribuent au maintien d'une ossature normale.
- Le bêta-carotène (provitamine A) aide à maintenir une peau saine et une bonne vision.
- Les vitamines B (B1, B2, B3, B5, B6, biotine, B12) et la vitamine C contribuent à un métabolisme énergétique normal.
- La vitamine E aide à protéger les cellules contre le stress oxydatif.
- La vitamine C, la vitamine D, le sélénium et le zinc contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire, favorisant ainsi le maintien d'une bonne résistance.
- La vitamine D et le zinc jouent également un rôle dans le processus de division cellulaire.
- Le DHA est un acide gras oméga 3 et contribue au développement normal des yeux et du cerveau du fœtus\*\*.

*\*Pendant la grossesse, les besoins en acide folique doublent pour atteindre 400 µg/jour. La supplémentation en acide folique augmente le statut maternel en folates. Un faible statut en folates chez la mère augmente les risques d'apparition d'anomalies du tube neural chez le fœtus en développement. Comme les besoins accrus en folates pendant la grossesse peuvent difficilement être couverts par le seul régime alimentaire, il est recommandé aux femmes désireuses de grossesse de prendre un supplément d'acide folique de 400 µg/jour au moins 1 mois avant la conception et au moins jusqu'à 12 semaines (3 mois) après la conception.*

*\*\*Lorsque les femmes enceintes prennent 200 mg supplémentaires de DHA, en plus de l'apport quotidien recommandé pour les adultes de 250 mg de DHA + EPA.*

**APPORT JOURNALIER RECOMMANDÉ :**

La dose quotidienne recommandée est de 1 softgel avant et 1 comprimé après le repas.

**EMBALLAGES :**

30 comprimés pelliculés et 30 softgels

Il existe également :

Un PURE PRE PREGNALIA (formule spécialement adaptée aux femmes ayant un désir de grossesse) et

un PURE POST PREGNALIA (formule spécialement adaptée aux femmes allaitantes après grossesse).

Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

**PRÉCAUTIONS :**

Garder hors de la portée et la vue d'enfants. La quantité quotidienne recommandée ne peut être dépassée. Un complément alimentaire ne peut se substituer à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. Protéger de l'humidité et de la chaleur. A conserver à température ambiante, dans son emballage d'origine. Ne pas utiliser au-delà de la date mentionnée sur l'emballage après «A consommer de préférence avant fin».

**INGRÉDIENTS :**

**Par comprimé :** citrate de calcium; bitartrate de choline; agent de charge: cellulose microcristalline; oxyde de magnésium; antiagglomérants: dioxyde de silicium, sels de magnésium d'acides gras; vitamine C (acide L-ascorbique); bêta-carotène; bisglycinate de zinc; vitamine B3 (nicotinamide); agent d'enrobage: hydroxypropylméthylcellulose; fer élémentaire (Ferro® iron complex); vitamine E naturelle (succinate d'acide de D-alpha-tocophéryle); sélénite de sodium; vitamine B5 (D-pantothenate de calcium); vitamine B6 (pyridoxal 5'-phosphate); iode de potassium; humectant: polyéthylène glycol; D-biotine; vitamine B2 (riboflavine 5'-phosphate sodium); vitamine B1 (chlorhydrate de thiamine); gluconate de cuivre; acide (6S)-5-méthyltétrahydrofolique sous forme de sel de glucosamine (acide folique); arôme de vanille; vitamine B12 (méthylcobalamine et 5'-désoxyadénylosylcobalamine).

**Par softgel :** huile de poisson purifiée (d'anchois, de sardines et de maquereaux), gélatine de poisson, antiagglomérant: glycérol; antioxydants: extrait de romarin, extrait riche en tocophérols; vitamine D3 (cholécalciférol).

**Epax®** est une marque déposée de l'huile de poisson et garantit des acides gras de haute qualité, sûrs et facilement absorbables sous forme de **triglycérides réestérifiés**.

De cette façon, on obtient une huile de poisson oméga 3 hautement concentrée par gélule. Epax® garantit également une **huile de poisson ultra-pure**. L'huile de poisson Epax® utilise de petits poissons un procédé de purification breveté de haute technologie qui élimine la contamination présente dans les huiles brutes, ainsi qu'un processus de stabilisation qui limite l'oxydation de ces dernières. L'huile de poisson Epax® garantit un indice TotOx **inférieur à 10**.

**Procédé breveté X.O®** pour stabiliser et purifier les huiles (huile de poisson). X.O® est un procédé enregistré qui optimise la stabilité des huiles riches en acides gras polyinsaturés tout en ralentissant les effets de l'oxydation. **Cela se fait, entre autres, en ajoutant de l'extrait de romarin et de la vitamine E comme antioxydants.**

Poids net: 84,6 g (30 comprimés + 30 softgels)

Lot: voir l'emballage

PURE PREGNALIA est un produit de la plus haute qualité, produit dans l'UE sous les normes GMP et HACCP.

**DISTRIBUTEUR :**

Solidpharma BV, Heistraat 16, 9052 Zwijnaarde (Belgique)

Numéros de notification: NUT/AS 1707/41 (comprimé) et NUT/AS 1707/48 (softgel)

# pure PREGNALIA Tabletten/Softgel-Kapseln

DE

## Während der Schwangerschaft

pure PREGNALIA enthält eine komplette Formel, die auf die Bedürfnisse und Anforderungen von schwangeren Frauen abgestimmt ist. Immer in Kombination mit einer abwechslungsreichen und gesunden Ernährung. Schließlich ist ein optimaler Mikronährstoffstatus für schwangere Frauen von entscheidender Bedeutung; nicht nur für sie selbst und für eine normale Schwangerschaft, sondern auch für das ungeborene Baby.

Nahrungsergänzungsmittel

### SPEZIFISCH FÜR pure PREGNALIA:

pure PREGNALIA kombiniert 11 Vitamine (B1, B2, B3, B5, B6, Biotin, Folsäure, B12, C, D, E), 7 Mineralstoffe (Eisen, Jod, Selen, Zink, Kupfer, Kalzium und Magnesium), Beta-Carotin (Provitamin A), Cholin und Omega-3-Fischöl (EPA und DHA). Besonderes Augenmerk wurde auf die Qualität und die Aufnahmefähigkeit der Inhaltsstoffe durch den Körper gelegt. Alle Vitamine sind in den aktiven Formen wie Natriumbioflavin-5'-phosphat (Vitamin B2), Pyridoxal-5'-phosphat (Vitamin B6), Glucosamin 5-MTHF (Folsäure Quatreffol<sup>®</sup>), Methylcobalamin und 5'-Desoxyadenosylcobalamin (Vitamin B12) und Vitamin D3 (Cholecalciferol) vorhanden. Vitamin E wird in seiner natürlichen D-Form (D-alpha-Tocopherylsuccinat) zugeführt. Mineralstoffe liegen in sehr gut absorbierbaren Formen vor, wie Zinkbisglycinat, elementares Eisen (Ferronyl<sup>®</sup> iron complex), Kupfergluconat und Calciumcitrat. Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA haben die am besten resorbierbare wiederveresterte Triglyceridform. EPA und DHA sind semi-essentielle Fettsäuren, die aus EPA-Fischöl gewonnen werden. Das in pure PREGNALIA verwendete EPA-Öl ist ein reines Öl von höchster Qualität, dessen Herkunft überprüft und optimal zurückverfolgt werden kann. Das Fischöl trägt das "Friend of the Sea"-Label, ein Umweltsiegel für nachhaltig gefangenen Fisch. Omega-3-Fettsäuren sind von Natur aus instabil. Daher wurden der Formel natürliche Antioxidantien (Rosmarinextrakt und tocopherolreicher Extrakt) hinzugefügt, um die Fette vor Oxidation zu schützen. Die hygienische Verpackung in Blistern garantiert ebenfalls eine optimale Stabilität.

### ZUSAMMENSETZUNG PRO TAGESDOSIS :

pure PREGNALIA enthält pro Tablette			pure PREGNALIA enthält pro Tablette		
		%RM*			%RM*
Beta-Carotin	2,4 mg (400 µg RÄ)**	50%	Magnesium	120 mg	40%
Vitamin B1	1,5 mg	136%	Eisen	14 mg	100%
Vitamin B2 (aktive Form)	1,5 mg	107%	Selen	30 µg	54%
Vitamin B3	16 mg	100%	Kupfer	0,25 mg	25%
Vitamin B5	5 mg	83%	Zink	5 mg	50%
Vitamin B6 (aktive Form)	3 mg	214%	Jod	150 µg	100%
D-Biotin	45 µg	90%	Cholin	125 mg	
Folsäure (aktive Form)	400 µg	200%			
Vitamin B12 (aktive Formen)	4,52 µg	181%	pure PREGNALIA enthält pro Softgel-Kapsel		
Vitamin C	60 mg	75%	Vitamin D3	20 µg	400%
Vitamin E	11 mg	92%	DHA (Docosahexaensäure)	350 mg	
Kalzium	150 mg	19%	EPA (Eicosapentaensäure)	150 mg	

\*RM: Referenzmenge

\*\*RÄ: Retinoläquivalente (Provitamin A)

### pure PREGNALIA WIRD EMPFOHLEN FÜR:

Diese speziell dosierte Formel wurde für alle schwangeren Frauen entwickelt.

### EIGENSCHAFTEN:

- Folsäure trägt während der Schwangerschaft zur Bildung der Plazenta und zum Wachstum der Gebärmutter bei.
- Folsäure spielt eine Rolle bei der Zellteilung.
- Folsäure trägt zu einer normalen Blutbildung bei, ebenso wie Vitamin B6 und Vitamin B12.
- Eisen trägt zur normalen Bildung roter Blutkörperchen und zur Verringerung von Müdigkeit bei.
- Kupfer trägt zu einem normalen Eisentransport im Körper bei, während Vitamin B2 einen normalen Eisenstoffwechsel fördert.
- Jod trägt zu einer normalen Schilddrüsenfunktion und zur normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen bei.
- Magnesium trägt zu einer normalen psychischen Funktion und zur Aufrechterhaltung einer normalen Funktion der Muskeln und des Nervensystems bei.
- Kalzium und Vitamin D tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei.
- Beta-Carotin (Provitamin A) trägt zur Erhaltung einer gesunden Haut und einer guten Sehkraft bei.
- Die B-Vitamine (B1, B2, B3, B5, B6, Biotin, B12) und Vitamin C tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.
- Vitamin E hilft, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.
- Vitamin C, Vitamin D, Selen und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei und fördern so die Aufrechterhaltung einer guten Abwehrkraft.
- Vitamin D und Zink spielen ebenfalls eine Rolle im Prozess der Zellteilung.
- DHA ist eine Omega-3-Fettsäure und trägt zur normalen Entwicklung der Augen und des Gehirns des Fötus bei\*\*.

*\*Während der Schwangerschaft verdoppelt sich der Bedarf an Folsäure auf 400 µg/Tag. Eine Folsäure-Supplementierung erhöht den mütterlichen Folatstatus. Ein niedriger Folatstatus der Mutter erhöht das Risiko von Neuralrohrdefekten beim sich entwickelnden Fötus. Da der erhöhte Folatbedarf während der Schwangerschaft kaum allein durch die Ernährung gedeckt werden kann, wird Frauen mit Kinderwunsch empfohlen, mindestens 1 Monat vor der Empfängnis und mindestens bis zu 12 Wochen (3 Monate) nach der Empfängnis eine Folsäureergänzung von 400 µg/Tag einzunehmen.*

*\*\*Wenn schwangere Frauen zusätzlich 200 mg DHA einnehmen, zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesdosis von 250 mg DHA + EPA.*

### EMPFOHLENE TÄGLICHE DOSIS:

Die empfohlene Tagesdosis beträgt 1 Softgel vor und 1 Tablette nach einer Mahlzeit.

### PACKUNGSGRÖßEN:

30 Tabletten und 30 Softgel-Kapseln

Es gibt auch :

pure PRE PREGNALIA (eine Formel, die speziell auf Frauen mit Schwangerschaftswunsch zugeschnitten ist) und

pure POST PREGNALIA (eine Formel, die speziell für stillende Frauen nach der Schwangerschaft geeignet ist).

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten.

### VORSICHTSMASSNAHMEN:

Außerhalb der Reichweite und Sichtweite von Kindern aufbewahren. Die empfohlene tägliche Menge darf nicht überschritten werden. Ein Nahrungsergänzungsmittel ist kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil. Vor Feuchtigkeit und Hitze schützen. In der Originalverpackung bei Zimmertemperatur aufbewahren. Nicht nach dem auf der Verpackung angegebenen Mindesthaltbarkeitsdatum verwenden.

### ZUTATEN:

**Pro Tablette :** Calciumcitrat; Cholinbitartrat; Füllstoff: mikrokristalline Cellulose; Magnesiumoxid; Trennmittel: Siliciumdioxid, Magnesiumsalze von Speisefettsäuren; Vitamin C (L-Ascorbinsäure); Beta-Carotin; Zinkbisglycinat; Vitamin B3 (Nicotinamid); Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; elementares Eisen (Ferronyl iron complex); natürliches Vitamin E (D-alpha-Tocopherylhydrogensuccinat); Natriumselenit; Vitamin B5 (Calcium-D-pantothenat); Vitamin B6 (Pyridoxal-5'-phosphat); Kaliumiodid; Feuchthaltemittel: Polyethylenglycol; D-Biotin; Vitamin B2 (Riboflavin 5'-Natriumphosphat); Vitamin B1 (Thiaminhydrochlorid); Kupfergluconat; (6S)-5-Methyltetrahydrofolsäure als Glucosaminsalz (Folsäure); Vanillearoma; Vitamin B12 (Methylcobalamin und 5'-Desoxyadenosylcobalamin).

**Pro Softgel-Kapsel :** Gereinigtes Fischöl (von Sardellen, Sardinen und Makrelen), Fischgelatine, Trennmittel: Glycerin; Antioxidantien: Rosmarinextrakt, tocopherolreicher Extrakt; Vitamin D3 (Cholecalciferol).

Epax<sup>®</sup> ist ein eingetragenes Warenzeichen für Fischöl und garantiert hochwertige, sichere und leicht absorbierbare Fettsäuren in Form von wiederveresterten Triglyceriden. Auf diese Weise erhält man ein hochkonzentriertes Omega-3-Fischöl pro Kapsel. Epax<sup>®</sup> garantiert außerdem ein hochreines Fischöl. Epax<sup>®</sup> Fischöl verwendet kleine Fische und ein patentiertes High-Tech-Reinigungsverfahren, das Verunreinigungen aus dem Rohöl entfernt, sowie ein Stabilisierungsverfahren, das die Oxidation des Öls einschränkt. Epax<sup>®</sup>-Fischöl garantiert einen ToxOx-Wert von unter 10.

**Patentiertes X.O<sup>®</sup>-Verfahren zur Stabilisierung und Reinigung von Ölen (Fischöl und Chiasamenöl).** X.O<sup>®</sup> ist ein registriertes Verfahren, das die Stabilität von Ölen, die reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind, optimiert und gleichzeitig die Auswirkungen der Oxidation verlangsamt. Dies geschieht unter anderem durch die Zugabe von Rosmarinextrakt und Vitamin E als Antioxidantien.

Nettogewicht: 84,6 g (30 Tabletten + 30 Softgel-Kapseln)

Chargennr.: siehe Verpackung.

pure PREGNALIA ist ein Produkt von höchster Qualität, das in der EU gemäß GMP- und HACCP-Standards hergestellt wird.

### ANBIETER:

Solidpharma BV, Heistraat 16, 9052 Zwijnaarde (Belgien)

Not.-N<sup>°</sup>: NUT/AS 1707/41 (Tabletten) und NUT/AS 1707/48 (Softgel-Kapseln)

# pure PREGNALIA Tablets/softgels

EN

## During pregnancy

pure PREGNALIA contains a complete formula adapted to the needs and requirements of pregnant women. Always in combination with a varied and healthy diet. After all, an optimal micronutrient status is essential for pregnant women: not only for themselves, for a normal pregnancy, but also for the future baby.

Food supplement

### pure PREGNALIA SPECIFICALLY:

pure PREGNALIA Combines 11 vitamins (B1, B2, B3, B5, B6, biotin, folic acid, B12, C, D, E), 7 minerals (iron, iodine, selenium, zinc, copper, calcium and magnesium), beta-carotene (provitamin A), choline and omega 3 fish oil (EPA and DHA). Special attention was paid to the quality and absorbability of the ingredients by the body. All vitamins are present under the active forms such as sodium riboflavin-5'-phosphate (vitamin B2), pyridoxal-5'-phosphate (vitamin B6), 5-MTHF glucosamine (Quatrefolic® folic acid), methylcobalamin and 5'-deoxyadenosylcobalamin (vitamin B12), and vitamin D3 (cholecalciferol). Vitamin E is provided in its natural D form (D-alpha-tocopheryl succinate). Minerals are present as highly absorbable forms such as zinc bisglycinate, elemental iron (Ferronyl® iron complex), copper gluconate and calcium citrate. The Omega 3 fatty acids EPA and DHA have the best absorbable re-esterified triglyceride form. EPA and DHA are semi-essential fatty acids derived from EPAX fish oil. The EPAX oil used in PREGNALIA is a pure oil of the highest quality with controlled origin and optimal traceability. The fish oil is labelled 'Friend of the Sea', an ecological label for sustainably caught fish. Omega 3 fatty acids are naturally unstable. Natural antioxidants have therefore been added to the formula (rosemary extract and tocopherol-rich extract) to prevent the fats from oxidizing. The hygienic blister packaging also guarantees optimum stability.

### CONTAINS PER TABLET:

pure PREGNALIA contains per tablet			pure PREGNALIA contains per tablet		
		%RI*			%RI*
Beta-carotene	2,4 mg (400 µg RE)**	50%	Magnesium	120 mg	40%
Vitamin B1	1,5 mg	136%	Iron	14 mg	100%
Vitamin B2 (active form)	1,5 mg	107%	Selenium	30 µg	54%
Vitamin B3	16 mg	100%	Copper	0,25 mg	25%
Vitamin B5	5 mg	83%	Zinc	5 mg	50%
Vitamin B6 (active form)	3 mg	214%	Iodine	150 µg	100%
D-biotine	45 µg	90%	Choline	125 mg	
Folic acid (active form)	400 µg	200%	pure PREGNALIA contains per softgel		
Vitamin B12 (active forms)	4,52 µg	181%	Vitamin D3	20 µg	400%
Vitamin C	60 mg	75%	DHA (docosahexaenoic acid)	350 mg	
Vitamin E	11 mg	92%	EPA (eicosapentaenoic acid)	150 mg	
Calcium	150 mg	19%			

\*Reference intake

\*\*RE: retinol equivalents (provitamin A)

### pure PREGNALIA IS RECOMMENDED FOR:

This specially dosed formula was developed for every pregnant woman.

#### PROPERTIES:

- Folic acid\* contributes to placental formation and uterine growth during pregnancy.
- Folic acid\* plays a role in cell division.
- Folic acid\* contributes to normal blood production, as do vitamins B6 and B12.
- Iron contributes to normal red blood cell formation and fatigue reduction.
- Copper contributes to normal iron transport in the body, while vitamin B2 supports the normal metabolism of iron.
- Iodine contributes to normal thyroid function and normal thyroid hormone production.
- Magnesium contributes to normal psychological function and the maintenance of proper muscle and nervous system function.
- Calcium and vitamin D support the maintenance of normal bones.
- Beta-carotene (provitamin A) helps maintain healthy skin and good vision.
- B vitamins (B1, B2, B3, B5, B6, biotin, B12) and vitamin C contribute to normal energy-generating metabolism.
- Vitamin E helps protect cells from oxidative stress.
- Vitamin C, vitamin D, selenium and zinc contribute to the normal functioning of the immune system, supporting the maintenance of a good resistance.
- Vitamin D and zinc also play a role in the cell division process.
- DHA is an omega 3 fatty acid and contributes to normal foetal eye and brain development.\*\*

*\*During pregnancy, folate requirements double to 400 µg/day. Folate supplementation increases maternal folate status. Low maternal folate status is a risk factor for the development of neural tube defects in the developing foetus. Because the increased folate requirement in pregnancy is difficult to be met by diet alone, it is recommended that women with a desire to conceive take a supplemental folate of 400 µg/day at least 1 month before conception and at least until 12 weeks (3 months) after conception.*

*\*\*When pregnant women take an additional 200 mg of DHA, in addition to the recommended daily intake for adults of 250 mg DHA + EPA.*

#### RECOMMENDED DAILY DOSE:

The recommended daily dose is 1 softgel before and 1 tablet after meals.

#### PACKAGING:

30 film-coated tablets and 30 softgels

There is also a:

pure PRE PREGNALIA (specially adapted formula for women with a pregnancy wish) and

pure POST PREGNALIA (specially adapted formula for lactating women after pregnancy)

Seek advice from your doctor or pharmacist.

#### PRECAUTIONS:

Keep out of the reach and sight of children. Do not exceed the stated recommended daily allowance. A food supplement should not be used as a substitute for a varied and balanced diet and a healthy lifestyle. Protect from humidity and heat. Store at room temperature in its original packaging. Do not use after the date indicated on the packaging after 'best before'.

#### INGREDIENTS:

**Per tablet:** calcium citrate; choline bitartrate; filler: microcrystalline cellulose; magnesium oxide; anti-caking agents: silicon dioxide, magnesium salts of fatty acids; vitamin C (L-ascorbic acid); beta-carotene; zinc bisglycinate; vitamin B3 (nicotinamide); glazing agent: hydroxypropyl methylcellulose; elemental iron (Ferronyl iron complex); natural vitamin E (D-alpha-tocopheryl succinate); sodium selenite; vitamin B5 (D-calcium pantothenate); vitamin B6 (pyridoxal-5'-phosphate); potassium iodide; humectant; polyethylene glycol; D-biotin; vitamin B2 (sodium riboflavin-5'-phosphate); vitamin B1 (thiamine hydrochloride); copper gluconate; (6S)-5-methyltetrahydrofolate, glucosamine salt (folic acid); vanilla flavouring; vitamin B12 (methylcobalamin and 5'-deoxyadenosylcobalamin).

**Per softgel:** purified fish oil, fish gelatine, anti-caking agent: glycerol; antioxidants: rosemary extract, tocopherol-rich extract; vitamin D3 (cholecalciferol).

Epax® is a registered brand (fish oil) and guarantees high-quality, safe and highly absorbable fatty acids in the form of re-esterified triglycerides. In this way, you obtain highly concentrated omega 3 fish oil per softgel. Epax® also guarantees ultra-pure fish oil. Indeed, Epax® fish oil uses small fish and also employs a high-tech patented purification process that eliminates contaminants present in the crude oils, as well as a stabilisation process that limits the oxidation of the latter. Epax® fish oil guarantees a ToTox index of less than 10.

#### X.O.® patented process for stabilising and purifying oils (fish oil)

X.O.® is a registered process that optimises the stability of oils rich in polyunsaturated fatty acids while delaying the effects of oxidation. This includes the addition of rosemary extract and vitamin E as antioxidants.

Net weight: 84,6 g (30 tablets + 30 softgels)

Lot number: see packaging

pure PREGNALIA is a product of the highest quality, produced in the EU under GMP and HACCP standards.

#### DISTRIBUTOR:

Solidpharma BV, Heistraat 16, 9052 Zwijnaarde (Belgium)

Notification n°: NUT/AS 1707/41 (tablet) and NUT/AS 1707/48 (softgel)