



Bio-Folin

Bio-Folin er et monopreparat, beregnet til å tilføre folsyre. Hver tablett Bio-Folin gir et tilskudd på 400 µg folsyre. I tablettene er det brukt den beste opptakelige folsyre-kilden: Folatmonoglutamat.

Hva er folsyre?

Folsyre tilhører gruppen av vannoppløselige B-vitaminer. En av flere eldre betegnelser for folsyre er vitamin B9. Det er folsyre i maten vår, men da det er et forholdsvis skjørt vitamin, som dårlig tåler lys, luft og oppvarming, forsvinner det fort bort under matlaging. Folsyre er en viktig faktor i vevsveksten hos en gravid kvinne og spiller samtidig en rolle i celledelingsprosessen. Folsyre inngår i coenzymene, som er nødvendig for forskjellige prosesser i cellenes indre, eksempel dannelse av aminosyren methionin ut fra homocystein samt dannelse av glycin ut fra serin. Deretter inngår folsyren i omsetningen av histidin, i dannelse av puriner og pyrimidiner samt flere andre stoffer.

Folsyrens virkninger:

- *Spiller en rolle for celledelingen i kroppen
- *Hjelper til med en normal bloddannelse
- *Opprettholder en normal omsetning av homocystein og medvirker til en normal aminosyresyntese
- *Bidrar til et normalt immunforsvar
- *Er nødvendig for normal celledeling under graviditet
- *Bidrar til normale psykologiske funksjoner
- *Kan medvirke til å minske tretthet og utmattelse

Folsyre og graviditet

Myndighetene anbefaler bl.a. et daglig tilskudd på 400 µg folsyre til kvinner, som planlegger å bli gravide, og frem til de er tre måneder i graviditeten.



Bio-Folin

Næringsstoffinnhold pr. dagsdose:

	% ADT*
Folsyre 400 µg	200%

*ADT= Anbefalt daglig dose

Dosering

1 tablett daglig for voksne samt barn fra 11 år og eldre.
Den anbefalte daglige dosen, må ikke overskrides.

Kosttilskudd bør ikke erstatte en variert kost og en sunn livsstil.

Spesielle forhold

For best utnyttelse: Tas sammen med et måltid. Det anbefales at kvinner som planlegger graviditet, tar et daglig tilskudd på 400 µg folsyre fra det tidspunktet graviditeten planlegges til og med 12. uke av graviditeten.

Innhold

180 tabletter=47g

Ingredienser

Fyllemiddel: Mikrokrystallinsk cellulose.
Antiklumpemiddel: Maltodextrin, talkum og magnesiumsalt av fettsyrer.
Overflatebehandlingsmiddel:
Hydroxypropylmethylcellulose.
Fargestoffer: Riboflavin og titandiooxid.
Vitaminkilde: Folsyre

Oppbevaring

Romtemperatur. Oppbevares utilgjengelig for barn.

Ingrediensene i dette produktet stammer ikke fra økologisk landbruksproduksjon. Uttrykket «Bio» henviser i denne sammenheng alene til produktets biotilgjengelighet eller biokjemiske organiske natur.

Utover gravide og ammende kan personer som spiser ensidig mat bestående av ferdigretter og langtidsoppvarmet mat uten friske grønnsaker, også ha nytte av folsyretilskudd.

God folsyreklilder

Folsyre finnes i en rekke matvarer. Gode kilder til stoffet er blant annet:

*lever *bønner *spinat
*juice *kål *salat



Hva er homocystein?

Homocystein er en aminosyre som dannes i forbindelse med cellenes normale stoffskifte. Et høyt homocystein-nivå i blodet er uønsket og ses ved lave verdier av folsyre og vitamin B12. Disse B-vitaminene fremmer kroppens nedbrytning av homocystein.

Folsyre og vitamin B12

Tilskudd av folsyre medfører ikke B12 mangel. Tidligere kunne store doser folsyre dekke mangel på vitamin B12, men nye analysemetoder har gjort at dette problemet ikke lenger eksisterer.