

# Produktinformation



## FOLSÄURE

### 300 µg GPH Kapseln

**Hinweise:**

Glutenfrei. Lactosefrei. Hefefrei.

**Verzehrempfehlung:**

Erwachsene 1 x täglich 1 Kapsel

1 Kapsel enthält 300 µg Folsäure (150 % NRV\*).

\*NRV = Prozent der empfohlenen Tagesdosis

V-0004

**Produktbeschreibung:**

Folsäure (Vitamin B9) gehört zur Gruppe der wasserlöslichen Vitamine des B-Komplexes. Wie aus dem Namen (Folium = Blatt) ableitbar, kommt dieses Vitamin vorwiegend in grünem Blattgemüse vor. Folsäurereiche Lebensmittel sind Tomaten, Kohlrarten, Spinat, Gurken, Brot und Backwaren aus Vollkornmehl, Kartoffeln, Fleisch, Leber sowie Weizenkeime und Sojabohnen. Leider ist die Folsäurezufuhr mit der Nahrung meistens unvollkommen. Das Vitamin geht durch Kochen und Braten verloren. Nahrungsergänzungen erscheinen daher angezeigt.

Folsäure spielt eine wichtige Rolle

- für das Wachstum und die Vermehrung von Zellen
- für die Bildung von Erythrozyten und Leukozyten (rote und weiße Blutkörperchen)
- im Aminosäure-, Nukleinsäure- und Phospholipidstoffwechsel
- im Homocysteinstoffwechsel

Folsäuremangel ist weltweit verbreitet und kann in Folge unzureichender und einseitiger Ernährung vorkommen. Insbesondere häufig durchgeführte Schlankheitsdiäten und ständiges Diäthalten kann zu einem Folsäuremangel beitragen. Folsäure ist im Stoffwechsel an vielen Reaktionen beteiligt, vor allem aber an Vorgängen der Zellteilung und Zellneubildung, sowie am Eiweißstoffwechsel. Daraus wird die Bedeutung an Entwicklungs- und Wachstumsvorgängen ersichtlich. Wer zu wenig Folsäure aufnimmt kann an Schleimhautveränderungen oder unter Müdigkeit leiden. Während der Schwangerschaft kann ein Folsäuremangel zu schweren Störungen in der Entwicklung des Embryos führen. Eine weitere Schutzwirkung der Folsäure ergibt sich aus der Beteiligung am Abbau des Risikofaktors Homocystein. So wird schädlichen Ablagerungen von Homocystein in den Blutgefäßen vorgebeugt. Eine sichere



Folsäureversorgung basiert auf einer vollwertigen Ernährung mit frischem Gemüse, Vollkornprodukten, Fleisch, Fisch und Käse. Zusätzlich bietet sich eine Supplementierung der Nahrung durch Folsäurepräparate an. Speziell vor einer geplanten Schwangerschaft sollte rechtzeitig auf eine ausreichende Versorgung mit Folsäure geachtet werden.

**Rohstoffbeschreibung:**

Folsäure 300 µg GPH Kapseln enthalten sorgfältig ausgewählte Rohstoffe, die nach den höchsten Anforderungen getestet werden. Die in den Hartgelatinekapseln verwendete Gelatine ist BSE/TSE-geprüfte Pharmagelatine.

**Inhaltsstoffe:** Füllstoff: Mannit (Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken!); Kapselhülle: Gelatine; Farbstoff in der Kapselhülle: Titandioxid; Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren; Folsäure (0,1 %)

**Referenzen:**

Gröber U, Orthomolekulare Medizin, 3. Auflage, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft gmbH Stuttgart

Leitzmann C et al: Folsäure (Folat). In: Ernährung in Prävention und Therapie. 3. Auflage, Hippokrates Verlag 2009, 74-76

Folsäure 300 µg GPH Kapseln sind in folgenden Größen erhältlich:

EAN	Inhalt	Netto-Gewicht e
90 08124 00258 1	30 Kps	8 g
90 08124 01150 7	60 Kps.	16 g
90 08124 02651 8	90 Kps.	24 g
90 08124 02652 5	120 Kps.	32 g
90 08124 02653 2	180 Kps.	49 g
90 08124 02654 9	360 Kps.	98 g
90 08124 02655 6	750 Kps.	205 g
90 08124 02656 3	1750 Kps.	479 g

Diese Information ist ausschließlich für Fachpersonal bestimmt!

Vertrieb Österreich:  
Gall-Pharma GmbH  
A-8750 Judenburg

Telefon: +43 3572 869 96  
Email: [gallpharma@gall.co.at](mailto:gallpharma@gall.co.at)  
[www.gall.co.at](http://www.gall.co.at)

Vertrieb Deutschland:  
HECHT Pharma GmbH  
D-27432 Bremervörde

Telefon: +49 4761 92 56 -0  
Email: [info@hecht-pharma.de](mailto:info@hecht-pharma.de)  
[www.hecht-pharma.de](http://www.hecht-pharma.de)

