

### für die Zeit ab der 13. Schwangerschaftswoche (SSW) & Stillzeit

Caneafem 2 mit Extrafolate-S<sup>®</sup> + DHA wurde speziell für die optimale Versorgung von Mutter und Kind ab der 13. Schwangerschaftswoche (SSW) entwickelt. Neben Folat und Vitaminen benötigen Mutter und Kind ab der 13. SSW und auch in der Stillzeit zusätzlich mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren. DHA und EPA, beides Omega-3-Fettsäuren, haben während der Schwangerschaft eine besondere Bedeutung. Caneafem 2 enthält bioaktives Folat\*, wichtige Vitamine und zusätzlich die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA.

\* *bioaktives Folat = direkt vom Körper verwertbar*

### Welche Aufgabe haben Omega-3-Fettsäuren in der Schwangerschaft

Säuglinge, besonders Frühgeborene und nicht gestillte Neugeborene sowie Kleinkinder, haben ein höheres Risiko einer Unterversorgung von Omega-3-Fettsäuren als Erwachsene. Da Omega-3-Fettsäuren nur in geringsten Mengen vom menschlichen Körper gebildet werden können, müssen sie über die Ernährung und/oder Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden.

Nach Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollten Schwangere und Stillende im Durchschnitt mindestens 200 mg Docosahexaensäure (DHA) am Tag zuführen. Denn DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und Sehkraft bei. Die Zufuhr von EPA (Eicosapentaensäure) trägt zu einer normalen Herzfunktion während der Schwangerschaft und in der Stillzeit bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg EPA und DHA ein.

Um das lästige Aufstoßen während der Auflösung der Omega-3 Kapseln im Magen zu vermeiden, wird bei Caneafem 2 eine spezielle Weichgelatinekapselform verwendet. Aufgrund des besonderen Herstellungsverfahrens löst sich die Kapsel im Magensaft verzögert auf, so kann störendes Aufstoßen vermieden werden.

Die in unserem Caneafem 2 eingesetzten Omega-3-Fettsäuren zeichnen sich durch eine besonders hohe Qualität aus:

- natürliches Fischöl aus Wildfang
- nachhaltig und FOS-zertifiziert („Friend-Of-Sea“)

Zusätzlich deckt Caneafem 2 den in der Schwangerschaft erhöhten Bedarf an bioaktivem Folat und Vitamin B12 ab. Weitere ausgesuchte und wertvolle Vitamine runden dieses besondere Produkt ab.

### Warum Folsäure in der Schwangerschaft so besonders wichtig ist

Wissenschaftliche Studien belegen, dass das Risiko eines Neuralrohrdefektes durch die zusätzliche Einnahme von 400 µg Folsäure, vor und während der kritischen Phase des Neuralrohrverschlusses, verringert werden kann. Unabhängig davon können u.a. auch erbliche Faktoren ein Risiko für einen Neuralrohrdefekt sein. Folat hat eine wichtige Funktion bei der Zellteilung, da diese für die Entwicklung des Neuralrohrs von besonderer Bedeutung ist. Darüber hinaus trägt Folat während der Schwangerschaft auch zum notwendigen Wachstum des mütterlichen Gewebes wie der Plazenta bei.

Bis zur 30. Schwangerschaftswoche (SSW) benötigt eine Schwangere bis zu 50% mehr Blutvolumen. Hierbei hat Folat eine wichtige Funktion, es trägt zu einer normalen Blutbildung bei. Darüber hinaus trägt Vitamin B12 zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei. Die Vitamine B2, B6, B12, Niacin, Pantothenensäure und Vitamin C tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei, die Schwangeren oft zu schaffen machen.

### Warum die Menge an Folsäure aus der Nahrung nicht ausreicht

Folsäure ist nicht bioaktiv, kann also nicht direkt vom Körper verwendet werden, sondern muss erst in Folat umgewandelt werden. Normalerweise ist der Körper in der Lage, Folsäure aufzunehmen und in Folat umzuwandeln. Aber nicht alle Frauen können Folsäure verwerten. Dazu ist das Enzym MTHFR notwendig, welches für die Umwandlung der *synthetischen Folsäure in ihre biologisch aktive Form, das Folat, sorgt*.

*Dieses Enzym ist nicht bei allen Menschen vorhanden oder gleich effizient. Circa 50 % aller Frauen in Mitteleuropa können synthetische Folsäure nicht umwandeln. Durch die Zufuhr von Caneafem 2 mit Extrafolate-S<sup>®</sup>, das zusätzlich zur Folsäure die bioaktive Form des Nahrungsfolats enthält, kann der erhöhte Bedarf an Folsäure gedeckt werden, auch wenn nicht genug des Enzyms MTHFR vorhanden ist.*

Bei der Zufuhr von Folat aus der täglichen Nahrung ist nicht sichergestellt, dass die in der Schwangerschaft empfohlene Dosierung von 400 µg Folsäure auch wirklich erreicht wird. Dies kann unter anderem an der Hitzeempfindlichkeit der Folsäure/des Folats liegen, das beim Kochen zum großen Teil zerstört wird.

**Inhalt: 60 Kapseln, 34 g**  
**30 Hartkapseln = 2 Blister x 15 Kapseln**  
**30 Weichkapseln = 2 Blister x 15 Kapseln**

## Nährstoffe und Zutatenliste

### Zutaten Hartkapsel:

Maisstärke, L-Ascorbinsäure, Hydroxypropylmethylcellulose, DL- $\alpha$ -Tocopherylacetat, Nicotinamid, Calcium-L-methylfolat (Extrafolate-S<sup>®</sup>), Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure), Calcium-D-pantothenat, Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminhydrochlorid, Riboflavin, Cyanocobalamin, Cholecalciferol, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, D-Biotin, Farbstoff Titandioxid

### Caneafem 1 Extrafolate-S<sup>®</sup> mit Jod zuzüglich:

Kaliumjodid

### Caneafem Extrafolate-S<sup>®</sup> und

### Caneafem Extrafolate-S<sup>®</sup> mit Jod

Nährstoffe	pro Hartkapsel	% *	DGE ** Empfehlung für Schwangere
Folsäure	400 µg	200 %	400 µg
aus Folsäure	200 µg		
aus L-Methylfolat (Extrafolate-S <sup>®</sup> )	200 µg		
Vitamin B1	1,2 mg	109 %	1,2-1,3 mg
Vitamin B2	1,6 mg	114 %	1,3-1,4 mg
Vitamin B6	1,9 mg	136 %	1,9 mg
Vitamin B12	3,5 µg	140 %	3,5 µg
Biotin	60 µg	120 %	30-60 µg
Niacin	15 mg NE	94 %	14-16 mg
Pantothenensäure	6,0 mg	100 %	6,0 mg
Vitamin C	110 mg	138 %	105 mg
Vitamin D	20 µg	400 %	20 µg
Vitamin E	13 mg $\alpha$ -TE	108 %	13 mg
-----			
Caneafem 1 Extrafolate-S <sup>®</sup> mit Jod zuzüglich:			
Jod	150 µg	100%	230 µg

Extrafolate-S<sup>®</sup> ist eine eingetragene Marke der Gnosis S.p.A., 20832 Desio (MB) Italy

### Zutaten Weichkapsel:

DHA-, EPA-haltiges **Fischöl**, **Fischgelatine**, Feuchthaltemittel Glycerin, D- $\alpha$ -Tocopherol, D-Xylose

### Caneafem DHA

Nährstoffe	pro Weichkapsel	% *	DGE *** Empfehlung für Schwangere
DHA	200 mg	-- **	200 mg
EPA	45 mg	-- **	-- **
Vitamin E	12 mg $\alpha$ -TE	100 %	13 mg

\* Referenzmenge gemäß LMIV

\*\* keine Empfehlung

\*\*\* DGE = Deutsche Gesellschaft für Ernährung

### Verzehrempfehlung:

Pro Tag zu einer Mahlzeit eine Hart- und eine Weichkapsel mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen, z.B. mit stillem Wasser. Die Flüssigkeit sollte Zimmertemperatur nicht überschreiten. Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungs-

mittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Außerhalb der Reichweite von Kindern lagern. Trocken und bei Raumtemperatur aufbewahren.

Caneafem 2 mit Extrafolate-S<sup>®</sup> + DHA ist frei von Rinder-, Schweinegelatine und ist laktose-, glutenfrei.

### Vitalstoffe, die wichtige Funktionen im Körper zukünftiger Mütter unterstützen:

#### Vitamin B1

- Herzfunktion • Funktion des Nervensystems

#### Vitamin B2

- Erhaltung roter Blutkörperchen • Eisenstoffwechsel • Sehkraft • Verringerung von Müdigkeit.

#### Vitamin B6

- Bildung roter Blutkörperchen • Verringerung von Müdigkeit

#### Vitamin B12

- Zellteilung • Bildung roter Blutkörperchen • Verringerung von Müdigkeit

#### Folsäure/Folat

- Wachstum des mütterlichen Gewebes in der Schwangerschaft • Zellteilung • Blutbildung

#### Biotin

- Funktion des Nervensystems • Erhaltung normaler Haut, Schleimhäute, Haare

#### Niacin

- Funktion des Nervensystems • Verringerung von Müdigkeit • Erhaltung normaler Haut, Schleimhäute

#### Pantothenensäure

- Synthese und Stoffwechsel von einigen Neurotransmittern • geistige Leistung • Verringerung von Müdigkeit

#### Vitamin C

- Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße • Eisenaufnahme • Verringerung von Müdigkeit • Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut, der Zähne und des Zahnfleisches

#### Vitamin D

- Erhaltung normaler Zähne und Knochen • Erhaltung einer normalen Muskelfunktion.

#### Vitamin E

- Zellschutz vor oxidativem Stress

#### DHA

- Gehirnfunktion • Sehkraft • Herzfunktion

#### EPA

- Herzfunktion

#### Jod

- Nervensystem • Schilddrüse

*Wir wünschen Ihnen eine gesunde und schöne Schwangerschaft.*

Hersteller: Pharma-Peter GmbH, 22419 Hamburg

Vertrieb: Canea-Pharma GmbH, 22419 Hamburg