

## PreMama Duo

Tablete in mehke kapsule

Prehransko dopolnilo

Za ženske, ki načrtujejo nosečnost, nosečnice in doječe matere

PreMama Duo je multivitaminski in multimineralni izdelek z omega-3 maščobnima kislinama DHK in EPK, namenjen ženskam, ki načrtujejo nosečnost, nosečnicam in doječim materam. Dvojno pakiranje sestavljajo tablete, ki vsebujejo 11 vitaminov in 9 mineralov, ter kapsule z omega-3 maščobnimi kislina.

Ženske, ki načrtujejo nosečnost, nosečnice in doječe matere potrebujejo večji vnos vitaminov in mineralov. Njihova prehrana mora biti ustrezna, da zagotovi vsa potrebna hranila v primernih količinah. Ker so potrebe po določenih hranilih v tem obdobju še posebej visoke, priporočamo njihov dodaten vnos.

Vnos dokozaheksaenojske kisline (DHK) prek matere pomaga pri normalnem razvoju oči in možganov pri plodu in dojenčku, dojenem z materinim mlekom. Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 200 mg DHK poleg priporočenega dnevnega vnosa omega-3 maščobnih kislin za odrasle, ki znaša 250 mg DHK in eikozapentaenojske kisline (EPK).

Tablete PreMama Duo	1 tableta (1,265 g)	PDV*
Kalcij	200 mg	25 %
Vitamin C	85 mg	106 %
Magnezij	56,25 mg	15 %
Niacin	18 mg	113 %
Vitamin E	15 mg	125 %
Železo	15 mg	107 %
Pantotenska kislina	6 mg	100 %
Cink	5 mg	50 %
Mangan	2 mg	100 %
Vitamin B <sub>6</sub>	1,9 mg	136 %
Vitamin B <sub>1</sub> (tiamin)	1,4 mg	127 %
Vitamin B <sub>2</sub> (riboflavin)	1,4 mg	100 %
Baker	1000 µg	100 %
Folna kislina	400 µg	200 %
Selen	60 µg	109 %
Molibden	50 µg	100 %
Biotin	30 µg	60 %
Krom	30 µg	75 %
Vitamin D	10 µg	200 %
Vitamin B <sub>12</sub>	2,6 µg	104 %

\*PDV – priporočen dnevni vnos

### TABLETE

**Sestavine:** sredstvi za povečanje prostornine (kalcijev fosfat, mikrokristalna celuloza), L-askorbinska kislina (vitamin C), magnezijev oksid, železov fumarat, DL-alfa-tokoferil acetat (vitamin E), sredstvo za glaziranje (hidroksipropilmetil celuloza), nikotinamid (niacin), maltodekstrin, kromov (III) klorid, sredstvi proti sprijemanju (polietilenglikol, magnezijev stearat), piridoksin hidroklorid (vitamin B<sub>6</sub>), sredstvo proti sprijemanju (silicijev dioksid), kalcijev D-pantotemat (pantotenska kislina), cinkov oksid, tiamin mononitrat (vitamin B<sub>1</sub>), barvilo (kalcijev karbonat), riboflavin (vitamin B<sub>2</sub>), holekalciferol (vitamin D), manganov karbonat, sredstvo proti sprijemanju (stearinska kislina), cianokobalamin (vitamin B<sub>12</sub>), bakrov citrat, pteroilmonoglutaminska kislina (folna kislina), natrijev selenit, amonijev molibdat (VI), barvilo ((rdeči) železov oksid), D-biotin.

Kapsule PreMama Duo	1 kapsula (0,66 g)	PDV*
Ribje olje	445 mg	/
DHK (dokozaheksaenojska kislina)	200 mg	/
EPK (eikozapentaenojska kislina)	43 mg	/
Vitamin E	3,3 mg	27,5 %

\*PDV – priporočen dnevni vnos

### KAPSULE

**Sestavine:** ribje olje, želatina, stabilizator: glicerol, D-alfa-tokoferol (vitamin E).

Alergeni: izdelek vsebuje **ribje** olje.

#### **DELOVANJE:**

**Tablete PreMama Duo** vsebujejo poleg nekaterih drugih vitaminov in mineralov tudi folno kislino, ki je še posebej potrebna za pokrivanje potreb ženskega telesa v rodnem obdobju: pred zanositvijo, med nosečnostjo in dojenjem.

- Uživanje dopolnil s **folno kislino** zviša nivo folata pri nosečnici. Nizek nivo folata pri nosečnici je dejavnik tveganja za okvare nevralne cevi pri razvijajočem se plodu. Koristni učinek se doseže z dopolnjevanjem prehrane žensk v rodni dobi s 400 µg folne kisline dnevno, vsaj en mesec pred in do tri mesece po zanositvi. Za okvaro nevralne cevi pri razvijajočem se plodu obstaja več dejavnikov tveganja. Sprememba enega od teh dejavnikov tveganja ima lahko ugoden učinek, kar pa ni nujno.
- **Vitamin D** prispeva k normalni absorpciji kalcija in fosforja, normalni ravni kalcija v krvi ter ohranjanju zdravih kosti in zdravih zob.
- **Železo** ima vlogo pri kognitivnih funkcijah, pri nastajanju rdečih krvničk in hemoglobina ter pri prenosu kisika v telesu. Prispeva k sproščanju energije pri presnovi in k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.
- **Kalcij** je potreben za ohranjanje zdravih zob in kosti.
- **Vitamin B<sub>12</sub>** prispeva k presnovi homocisteina ter ima vlogo pri nastajanju rdečih krvničk in delitvi celic.
- **Vitamin C** ima vlogo pri nastajanju kolagena za normalno delovanje kože ter povečuje absorpcijo železa.
- **Cink** in **selen** prispevata k ohranjanju zdravih las in nohtov.
- Vnos **dokozaheksaenojske kisline (DHK)** prek matere pomaga pri normalnem razvoju oči in možganov pri plodu in dojenčku, dojenem z materinim mlekom. Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 200 mg DHK poleg priporočenega dnevnega vnosa omega-3 maščobnih kislin za odrasle, ki znaša 250 mg DHK in eikozapentaenojske kisline (EPK).

#### **UPORABA:**

Tablete in kapsule **PreMama Duo** so prehransko dopolnilo, ki s svojo sestavo omogočajo pokrivanje povečanih potreb ženskega telesa po vitaminih, mineralih in DHK pred zanositvijo, med nosečnostjo in dojenjem.

#### **ODMERJANJE IN NAČIN UPORABE:**

Ženske, ki načrtujejo nosečnost, nosečnice in doječe matere naj vzamejo eno tableto in eno kapsulo dnevno, z nekaj tekočine, po obroku. **Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.**

#### **PREVIDNOSTNI UKREPI:**

Tablete in kapsule **PreMama Duo** se v primeru preobčutljivosti na katero koli sestavino ne smejo uporabljati.

**Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.**

**Pomembna sta raznolika in uravnotežena prehrana ter zdrav način življenja.**

#### **VRSTA PAKIRANJA:**

Kartonska škatla vsebuje 30 tablet (v 3 pretisnih omotih) in 30 mehkih kapsul (v 2 pretisnih omotih) ter navodilo za uporabo.

NETO KOLIČINA: 57,75 g (30 tablet po 1,265 g, 30 kapsul po 0,66 g).

#### **ROK UPORABE:**

Uporabno najmanj do konca in številka serije sta odtisnjena na stranski ploskvi zunanje ovojnine.

#### **NAVODILA ZA SHRANJEVANJE:**

Prehransko dopolnilo shranjujte pri temperaturi od 15 °C do 25 °C, zaščiteno pred vlago in svetlobo.

**Shranjevati nedosegljivo otrokom!**

#### **Proizvajalec:**

*Tablete*

Fine Foods & Pharmaceuticals N.T.M.S.p.A, Italija

za **ALKALOID-INT d.o.o.**

Šlandrova ulica 4

1231 Ljubljana-Črnuče, Slovenija

*Mehke kapsule*

A.R.C.O.– Chemie GmbH, Nemčija  
za **ALKALOID-INT d.o.o.**

Šlandrova ulica 4

1231 Ljubljana-Črnuče, Slovenija

**Distributer:** ALKALOID-INT d.o.o.

Šlandrova ulica 4

1231 Ljubljana-Črnuče, Slovenija