

FolsäureAktiv 400 µg plus 125 µg Vitamin B12

Code: **0852** (100 Kapseln)



Ein Mangel an **FOLAT** ist einer der häufigsten Vitamin-Mangelerscheinungen. Gemüse ist zwar reich an Folat (früher meist als Folsäure bezeichnet), aber durch längeres Kochen wird dieses wertvolle wasserlösliche B-Vitamin bis zu 90 % zerstört. Rauchen, die langzeitige Einnahme von Antibiotika, von Antaziden (Arzneimittel gegen Übersäuerung) oder Kontrazeptiva (der "Pille") senken den Folat-Spiegel genauso wie Östrogen-Hormon-Therapien. Ist der Organismus nicht ausreichend mit Vitamin C versorgt (was oft der Fall ist), nimmt der Folat-Spiegel rapide ab.

Das Produkt **FolsäureAktiv 400 µg plus 125 µg Vitamin B12** liefert Folat und Vitamin B12 in ihrer **bioaktiven Form**, als Calcium-L-methylfolat (5-Methyltetrahydrofolat, 5-MTHF) und als Methylcobalamin. Zusammen spielen sie eine wichtige Rolle als **Cofaktoren bei der Methylierung** und Regeneration von SAM (S-Adenosylmethionin) aus Homocystein, die für zahlreiche körperliche Stoffwechselprozesse von wesentlicher Bedeutung ist. Eine Folatsupplementierung sollte daher zusammen mit Vitamin B12 stattfinden und am besten beide in ihrer bioaktiven Form, um eine ausreichenden Versorgung von Methylgruppen zur Verfügung zu stellen.

ZUTATEN:

Füllstoff: Mikrokristalline Cellulose, Methylcobalamin (Vitamin B12), Calcium-L-methylfolat (Folat), pflanzliche Kapsel (Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; reines Wasser)

NÄHRWERTE:

1 Kapsel (260 mg) 2 Kapseln (520 mg)

Folat (aktive Form)..... 400 µg (200 %*) 800 µg (400 %*)

Vitamin B12 125 µg (5.000 %*) 250 µg (10.000 %*)

*NRV: Nährstoffbezugswert in %

Schwangerschaft und Stillzeit, Anämien, Depressionen, entzündliche Darmerkrankungen

Während der Einnahme von:
Kontrazeptiva,
synthetischen Hormonen

IST ERHÄLTlich ZU:

100 Kapseln

VERZEHREMPFEHLUNG:

Täglich 1-2 Kapseln zu einer Mahlzeit

HINWEIS:

Folat-Supplementierungen über 5.000 µg sollten bei Epileptikern vermieden werden. Folat kann den Schaden eines Vitamin B12-Mangels nicht beseitigen

PFLANZLICHE KAPSEL:

Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; reines Wasser

Weil Folat - genauso wie **Vitamin B12** - an der Bildung von DNS-Bestandteilen beteiligt ist, ist es für alle Wachstumsprozesse, bei denen Zellteilungen stattfinden, bedeutsam. So hängt das gesunde Wachstum des Fötus direkt von einem adäquaten Folat-Status der werdenden Mutter ab. In der **Schwangerschaft und Stillzeit** - ja schon in der Phase der Schwangerschaftsplanung - ist die Supplementierung mit Folat daher wesentlich, vor allem zur Verminderung des Risikos von Neuralrohrdefekten.

Auch Zellen, die schnell zerfallen (wie Blutzellen, Lungenzellen, Hautzellen und die Zellen der Darmwand) sind auf eine regelmäßige Versorgung mit Folat angewiesen. Vitamin B12 (als Methylcobalamin) ist andererseits notwendig für die Verwandlung von Folat als Tetrahydrofolat (THF) in seine aktive Form.

Bei **Anämien** (Schwangerschaftsanämie, Pubertätsanämie), starken Monatsblutungen und häufiger **Müdigkeit** ist der Einsatz dieser Vitamin-Kombination besonders sinnvoll. Eine durch einen Vit. B12-Mangel bedingte perniziöse Anämie (dem Fehlen des sog. *Intrinsic factors* in der Magenschleimhaut, der für die Resorption von Vit. B12 sorgt) ist nur durch eine B12-Supplementierung behebbar (in schweren Fällen durch eine intravenöse Verabreichung).

Ein vermindertes **Zellwachstum** verursacht die Schwächung und die Entzündung von Gewebe. **Hauterkrankungen** (insbesondere Psoriasis und Dermatitis), **Entzündungen der Atemwege**, entzündliche **Darmerkrankungen** (wie *Morbus Crohn* oder *Colitis ulcerosa*) und **Schleimhautveränderungen im Mund und in der Vagina** stehen mit einem Mangel an Folat in einem ursächlichen Zusammenhang.

FolsäureAktiv 400 µg plus 125 µg Vitamin B12

Code: 0852 (100 Kapseln)



Folat und Vitamin B12 spielen auch eine wichtige Rolle im **Zentralnervensystem**, was ihre milde antidepressive Wirkung erklärt. Sie stimulieren die Produktion sowohl von Serotonin als auch von SAM (S-Adenosylmethionin) - beides Stoffe, deren Mangel als eine der Ursachen von Niedergeschlagenheit und **Depressionen** identifiziert wurde. Sie werden u. a. für die Synthese von Myelin, von Neurotransmittern und Hormonen benötigt und spielen generell eine wichtige Rolle bei neurologischen sowie psychischen Störungen.

Folat mit **Vitamin B12** kann die Zahl der krebserregenden Zellen in der Lunge von Rauchern senken und so das Krebsrisiko reduzieren. Die Zufuhr dieser Vitamine ist ebenso bei **Störungen der Magensekretion** und bei **Niereninsuffizienz** indiziert. Folat hat schließlich auch einen positiven Einfluss auf die gesunde Zellteilung unserer Abwehrzellen. Indem sie niedrige Leukozyten- und Thrombozytenwerte erhöhen kann, ist sie **der Stärkung des Immunsystems** besonders förderlich. Folat trägt zum Stoffwechsel von Proteinen bei und unterstützt die Bildung roter Blutkörperchen.

- Folat trägt zu einer normalen **Aminosäuresynthese** und **Blutbildung** und zum **Wachstum des mütterlichen Gewebes** während der Schwangerschaft bei.
- Folat und Vitamin B12 tragen zu einer normalen Funktion des **Immunsystems**, zur **normalen psychischen Funktion**, zu einem **normalen Homocystein-Stoffwechsel** und zur **Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung** bei.
- Vitamin B12 unterstützt eine normale Funktion des **Nervensystems** und einen normalen **Energiestoffwechsel**

Literatur:

- 1 Nahan, L. K., Escott-Stump, S., & González Hernández, J. L. (2001). *Nutrición y dietoterapia de Krause*.
- 2Sizer, F. S., Whitney, E. N., & Hamilton, E. M. N. (1997). *Nutrition: concepts and controversies* (No. QP 141. H35 1997).
- 3Clarke, R., Daly, L., Robinson, K., Naughten, E., Cahalane, S., Fowler, B., & Graham, I. (1991). Hyperhomocysteinemia: an independent risk factor for vascular disease. *New England Journal of Medicine*, 324(17), 1149-1155.
- 4Boushey, C. J., Beresford, S. A., Omenn, G. S., & Motulsky, A. G. (1995). A quantitative assessment of plasma homocysteine as a risk factor for vascular disease: probable benefits of increasing folic acid intakes. *Jama*, 274(13), 1049-1057.
- 5Wattenberg, L. W. (1992). Inhibition of carcinogenesis by minor dietary constituents. *Cancer Research*, 52(7 Supplement), 2085-2091.
- 6Desposito, F., Cunniff, C., Frias, J. L., Panny, S. R., Trotter, T. L., Wappner, R. S., ... & De la Cruz, F. (1999). Folic acid for the prevention of neural tube defects. *Pediatrics*, 104(2 1), 325-327.
- 7Hall, J. G. (2000). Folic acid: the opportunity that still exists. *Canadian Medical Association Journal*, 162(11), 1571-1572.
- 8Fairfield, K. M., & Fletcher, R. H. (2002). Vitamins for chronic disease prevention in adults: scientific review. *Jama*, 287(23), 3116-3126.
- 9Cortés, F., Hirsch, S., De la Maza, C., & Pía, M. (2000). Importancia del ácido fólico en la medicina actual. *Revista médica de Chile*, 128(2), 213-220.
- 10Bender, D. A. (1992). Folic acid and other pterins and vitamin B12. *Nutritional Biochemistry of the Vitamins*, 269-317.
- 11Dawson, D. W., & Waters, H. M. (1994). Malnutrition: folate and cobalamin deficiency. *British journal of biomedical science*, 51(3), 221-227.
- 12Pardo, G., & Cedeño, M. (1997). Investigación en salud, factores sociales. Ed. *Mc Graw-Hill-Interamericana, SA, Santafé de Bogotá (Colombia)*.

Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden

Kühl, trocken und dunkel lagern. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren

Das Produkt ist **ohne Zusatz von**: Zucker, Stärke, Hefe, Weizen, Milch, Ei, künstlichen Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffen

NAHANI-Produkte sind nicht-rezeptpflichtige Nahrungsergänzungsmittel

Die hier aus der Fachliteratur zusammengestellten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat eines Therapeuten