

Fertilovit® F or 2 plus DHA

Consumer Information

Food supplement for women planning for pregnancy, during pregnancy and breastfeeding.

Micronutrient preparation with vitamins, minerals, choline, DHA, EPA and coenzyme Q10. Protection, safety and well-being for 2

- ✓ **Protection:** supplemental folate intake contributes to the reduction of the risk of neural tube disorders, antioxidants protect cells from oxidative stress
- ✓ **Safety:** free from artificial colours, gluten, lactose, preservatives, as well as genetically modified organisms
- ✓ **Well-being:** micronutrients which gently contribute to the reduction of tiredness and fatigue

Deciding for parenthood is a big step for every woman. Once the decision has been taken, an exciting journey commences.

Provide your baby with optimal conditions for its development. Every mother-to-be can contribute considerably to providing her future baby with the best conditions for its development. In addition to healthy lifestyle choices it is important to ensure an adequate supply with vitamins and minerals well before pregnancy. Throughout pregnancy, too, the best health care for mother and child consists of a healthy lifestyle in combination with a well-balanced diet rich in folic acid and precious vital substances.

What is Fertilovit® F or 2 plus DHA?

Fertilovit® F or 2 plus DHA is a dietary supplement specifically designed to meet women's requirements from pre-conception to pregnancy. It promotes reproductive and pregnancy wellness by providing complete vitamin, antioxidant and mineral support combined with high dose folic acid.

Protection

The B-vitamin folic acid is indispensable for all cell division and cell growth processes and is therefore also considered to be the most important vitamin before and during pregnancy. Folate is contained in many food sources, including fruit and vegetables, but is very sensitive to heat and light and is easily destroyed. The important protective function of folic acid is particularly evident during the early pregnancy, during this time a low folate level is a risk factor for the development of neural tube defects in the growing fetus in pregnant women. Folic acid ensures that the neural tube, from which the central nervous system, the spinal cord, and the brain develop, is completely closed in the embryo. To increase folate levels, supplemental folic acid daily intake of 400 µg for at least one month before and up to three months after conception is necessary. Since folate has a function in cell division, it is indispensable for the further physical development of the baby as well. In addition, folate has other important functions in the body: it contributes to a normal homocysteine metabolism and the growth of the maternal tissue during pregnancy, supports the immune system and contributes to normal blood formation.

Other B-vitamins such as vitamin B6 and vitamin B12 are important for normal cell division as well and are furthermore required for homocysteine metabolism. Pantothenic acid (another B-vitamin) contributes to normal steroid hormone metabolism. Many of these hormones are sex hormones, playing a major role for reproduction.

Pregnant and breastfeeding women should ensure a sufficient intake of long-chain omega-3 fatty acids. These play an important role in prenatal and early childhood development of brain and vision. One of the most important omega-3 fatty acids in this context is DHA. Since the neurons of the brain, as well as the retinal photoreceptors, have particularly high concentrations of this fatty acid, it has a significant impact on the development of brain as well as vision. Especially during the last trimester of pregnancy and during the first weeks after birth, when these cells begin to multiply, it is crucial for pregnant and lactating women to ensure a sufficient supply of DHA. In addition to the daily recommended dose of 250 mg omega-3 fatty acids for nutrition experts advice to add 200 mg DHA per day from the second trimester of pregnancy to the end of breast-feeding.

Recently, international nutrition experts have also recommended to include choline in preparations for pregnancy and lactation. This compound is a building block of cell membranes (phosphatidylcholine) as well as for a neurotransmitter in the brain (acetylcholine), and thus plays a central role in the development of the unborn child. Not surprisingly, choline demand is significantly increased during pregnancy and breastfeeding, and an undersupply of pregnant women and nursing mothers is unfortunately very common. Choline is also important for healthy homocysteine metabolism and the liver function of the future mother: A deficiency during pregnancy can lead to an increased homocysteine level, which is a well-known risk factor for pregnancy complications.

Coenzyme Q10 is involved in mitochondrial metabolism. There is no other cell in the body with as many mitochondria as an oocyte. This is no surprise, because the mitochondria are the cellular power plants, producing the energy the cells need. And this is quite a lot during pregnancy!

Other micronutrients, such as iron, iodine and antioxidants are vital as well. While iron is essential for the transport of oxygen in the blood, iodine, being a key element of thyroid hormones, is involved in normal thyroid function. Antioxidants such as vitamins C and E can help to protect the cellular DNA, proteins and lipids from oxidative stress. For maximum effect, Fertilovit® F or 2 plus DHA contains vitamin C with sustained release.

Safety

During pregnancy, safety of mother and child comes first. For the sake of the baby, cigarettes and alcohol should of course be avoided, but also unnecessary allergens and additives. That's why Fertilovit® F or 2 plus DHA is free from lactose, gluten and preservatives. The omega-3 capsules exclusively contain highly concentrated and highly purified omega-3 concentrates from the world's leading premium brand Epax®. This guarantees the highest, standardized and consistent quality, with pollutant values that are not only below the strictest legal EU requirements, but even below all analytical detection limits. In addition to this, Fertilovit® F or 2 plus DHA dispenses with artificial colors - the innovative vegan cellulose capsule is only coloured with a colour extract from the purple carrot.

Well-being

Pregnancy is associated with additional stress for the mother-to-be, which is often reflected in increased fatigue. The vitamins C, riboflavin (vitamin B2), niacin (vitamin B3), pantothenic acid, B6 and B12, as well as magnesium and iron gently contribute to the reduction of tiredness and fatigue. Triggered by hormonal changes, nausea and

vomiting are other frequent side effects of pregnancy. Vitamin B6 contributes to the regulation of hormonal activity, so that you can feel comfortable during your pregnancy!

Please visit www.fertilovit.com to learn more!

Administration form:

Capsules

Packaging size:

2 x 30 capsules, One month pack

Net quantity:

45.5 g

Ingredients vitamin and mineral capsule:

Choline bitartrate, magnesium oxide, hydroxypropyl methyl cellulose, L-ascorbic acid, ferrous citrate, coenzyme Q10, nicotinamide, D-alpha-tocopheryl acetate, zinc oxide, calcium-D-pantothenate, carrot concentrate, thiamine hydrochloride, pyridoxine hydrochloride, riboflavin, pteroylmonoglutamic acid, potassium iodide, sodium selenite, D-biotin, cholecalciferol, cyanocobalamin, glazing agent ethyl cellulose.

Ingredients omega-3 capsule:

Omega-3 concentrate, gelatine, humectant glycerol, antioxidant tocopherol-rich extract.

Supplement facts:

The composition of Fertilovit® F or 2 plus DHA corresponds to the special requirements of women planning for pregnancy and during pregnancy and breastfeeding.

	Daily dose	% NRV*
Vitamin D	20 µg	400
Vitamin E	12 mg	100
Vitamin C	80 mg	100
Vitamin B1	1.1 mg	100
Vitamin B2	1.4 mg	100
Niacin	16 mg	100
Vitamin B6	1.4 mg	100
Folic acid	400 µg	200
Vitamin B12	5.5 µg	220
Biotin	50 µg	100
Pantothenic acid	6 mg	100
Magnesium	100 mg	26
Iron	7.5 mg	54
Zinc	5 mg	50
Selenium	60 µg	109
Iodine	150 µg	100
Choline	140 mg	-
Coenzyme Q10	30 mg	-
Eicosapentaenoic acid (EPA)	40 mg	-
Docosahexaenoic acid (DHA)	200 mg	-

*] Nutrient reference values according to EU regulation (EU) 1169/2011.

Fertilovit® F or 2 plus DHA is free from artificial colours, gluten- free and lactose-free.

Directions:

For best results, experts recommend to start taking a supplement about three months prior to conception. Please take 1 vitamin/ mineral capsule and 1 omega-3 capsule daily (= 1 daily dose). Swallow whole with plenty of water.

Please read the instructions prior to use. Do not exceed the recommended daily dosage. Store Fertilovit® F or 2 plus DHA out of reach of little children. A dietary supplement cannot and must not replace a healthy lifestyle and a balanced diet.

Best-before end:

The best-before date is printed on the packaging.

Made in Germany

Sales and distribution:

Gonadosan Distribution GmbH Römerstrasse 2
6900 Bregenz Austria www.fertilovit.com

ФЕРТИЛОВІТ F or 2 плюс ДГК

Інформація для споживача

Добавка дієтична для жінок, які планують вагітність, під час вагітності та в період лактації

Дієтична добавка з комплексом вітамінів та мінералів, холіном, ДГК, ЕПК та коензимом Q10.

Захист, безпека та здоров'я майбутньої матері та дитини:

- ✓ **Захист:** додаткове споживання фолатів знижує ризик розвитку порушень нервової трубки плода.
- ✓ **Безпека:** не містить штучні барвники, глютен, лактозу, консерванти, генетично модифіковані речовини та компоненти тваринного походження.
- ✓ **Здоров'я:** збалансована мікронутрієнтна підтримка майбутньої матері та плода.

Підготовка до вагітності – важлива складова майбутнього материнства. Необхідно пам'ятати, що під час вагітності збільшується потреба у вітамінах, мінералах та мікроелементах. Внаслідок цього зростає ризик виникнення дефіциту мікронутрієнтів, що може становити серйозну загрозу здоров'ю матері та майбутньої дитини. Завчасне запобігання та корекція дефіциту мікронутрієнтів забезпечує значну підтримку здоров'я майбутньої матері та плода.

Фертиловіт F or 2 плюс ДГК та його переваги

Фертиловіт F or 2 плюс ДГК – спеціально розроблена дієтична добавка до раціону харчування жінок при плануванні та під час вагітності, яка забезпечує збалансовану мікронутрієнтну підтримку організму важливими вітамінами, мікроелементами та мінералами у поєднанні з високими дозами фолієвої кислоти.

Захист

Фолієва кислота (вітамін групи В) вважається важливим вітаміном при плануванні та під час вагітності. Вона необхідна для поділу клітин, а також нормального метаболізму гомоцистеїну, процесів кровотворення та росту материнської тканини. Фолати надходять в організм з їжею. Однак вони дуже чутливі до дії тепла та світла і легко руйнуються під їх впливом. Важлива захисна функція фолієвої кислоти простежується на ранніх термінах вагітності, коли низький рівень фолатів може стати причиною розвитку дефекту нервової трубки плода. Рекомендується щоденно приймати 400 мкг фолієвої кислоти за один місяць до і протягом трьох місяців після запліднення.

Вітаміни В₆ та В₁₂ є необхідними для поділу клітин та метаболізму гомоцистеїну. Пантотенова кислота (вітамін В5) сприяє нормальному метаболізму стероїдних гормонів (статевих гормонів), що відіграють важливу роль у репродукції.

Вагітні та жінки, які годують груддю, повинні споживати достатню кількість довголанцюгових омега-3 жирних кислот, які відіграють важливу роль у пренатальному та ранньому розвитку мозку та зору дитини. Однією з найважливіших омега-3 жирних кислот є докозагексаєнова кислота (ДГК). Оскільки нейрони мозку та фоторецептори сітківки плода, мають високі концентрації цієї жирної кислоти, важливо споживати ДГК протягом останнього триместру вагітності та перших тижнів після народження дитини. Експерти з питань харчування рекомендують додавати 200 мг ДГК на день з другого триместру вагітності до кінця грудного вигодовування.

Міжнародні експерти з питань харчування також рекомендують включати холін у раціон вагітних та жінок у період лактації. Холін є будівельним елементом клітинних мембран (фосфатидилхолін), а також потрібний для роботи нейромедіатора мозку ацетилхоліну і, таким чином, відіграє центральну роль у розвитку дитини. Холін також важливий для метаболізму гомоцистеїну та функції печінки майбутньої матері. Дефіцит холіну під час вагітності може призвести до підвищення рівня гомоцистеїну, що є добре відомим фактором ризику виникнення ускладнень вагітності.

Кофермент Q₁₀ бере участь у метаболізмі мітохондрій, які виробляють необхідну для клітин енергію. Найбільша кількість мітохондрій міститься в ооцитах.

Залізо транспортує кисень у крові. Йод нормалізує функцію щитовидної залози. Антиоксиданти, як-от вітаміни С і Е, захищають клітинну ДНК, білки та ліпідів від окисдативного стресу. Формула **Фертиловіт F or 2 плюс ДГК** містить вітамін С з уповільненим вивільненням, що забезпечує тривалий ефект та максимальну захисну дію.

Безпека

Фертиловіт F or 2 плюс ДГК не містить лактозу, глютен та консерванти. Капсули з омега-3 містять виключно висококонцентровані та високоочищені концентрати кислот від провідної світової марки Ерах. Це гарантує найвищу, стандартизовану та стабільну якість згідно найсуворішим законодавчим вимогам ЄС. Фертиловіт F or 2 плюс ДГК не містить штучних барвників - інноваційна веганська целюлозна капсула забарвлена лише кольоровим екстрактом з фіолетової моркви.

Здоров'я

Наслідком додаткового навантаження на організм під час вагітності часто є підвищена втома. Вітамін С, рибофлавін (вітамін В2), ніацин (вітамін В3), пантотенова кислота (вітамін В5), вітаміни В6 і В12, а також магній та залізо зменшують прояви втоми у вагітних. Протягом вагітності гормональна система зазнає значних змін, які можуть спричинити часті побічні ефекти – нудоту та блювання, або так званий токсикоз вагітних. Вітамін В6 сприяє регуляції гормональної активності, усуваючи у такий спосіб причину токсикозу.

Харчова цінність

Склад Фертиловіту F or 2 плюс ДГК забезпечує спеціальні потреби жінок у мікронутрієнтах при плануванні, під час вагітності та лактації.

	Денна доза	NRV [%]*
Вітамін Д	20 мкг	400
Вітамін Е	12 мг	100
Вітамін С	80 мг	100
Вітамін В ₁	1,1 мг	100
Вітамін В ₂	1,4 мг	100
Ніацин	16 мг	100
Вітамін В ₆	1,4 мг	100
Вітамін В ₁₂	5,5 мкг	220
Фолієва кислота	400 мкг	200
Пантотенова кислота	6 мг	100
Магній	100 мг	26
Залізо	7,5 мг	54
Цинк	5 мг	50
Селен	60 мкг	109
Йод	150 мкг	100
Біотин	50 мкг	100
Холін	140 мг	-
Коензим Q ₁₀	30 мг	-
Ейкозапентаєнова кислота (ЕПК)	40 мг	-
Докозагексаєнова кислота (ДГК)	200 мг	-

* цінність поживних речовин відповідно до норм ЄС

Форма випуску

Капсули.

Упаковка

2 x 30 капсул. Вага: 45,5 г.

Склад 1 вітамінно-мінеральної капсули: вітамін Д -20 мкг, вітамін Е- 12 мг, вітамін С-80 мг, вітамін В1-1,1 мг, вітамін В2-1,4 мг, ніацин-16 мг, вітамін В6-1,4 мг, фолієва кислота-400 мкг, вітамін В12-5,5 мкг, біотин- 50 мкг, пантотенова кислота-6 мг, магній – 100 мг, залізо-7,5 мг, цинк – 5 мг, селен-60 мкг, йод- 150 мкг, холін-140 мг, коензим Q10-30 мг.

Склад 1 капсули з омега-3: ейкозапентаєнова кислота- 40 мг, докозагексаєнова кислота- 200 мг.

Фертиловіт F or 2 плюс ДГК не містить штучні барвники, глютен і лактозу.

Спосіб застосування

Рекомендовано починати прийом **Фертиловіту F or 2 плюс ДГК** за три місяці до планованої вагітності, та під час вагітності та в період лактації. Приймати по 1 вітамінно-мінеральній капсулі та 1 капсулі з омега-3 на день, запиваючи достатньою кількістю води.

Не слід перевищувати рекомендовану добову дозу. Перед застосуванням необхідно обов'язково проконсультуватися з лікарем. Дієтичні добавки не замінюють повноцінний раціон харчування.

Протипоказання

Індивідуальна чутливість до будь-якого компоненту **Фертиловіту F or 2 плюс ДГК**. Не можна вживати дітям.

Умови зберігання

Зберігати в сухому, захищеному від світла місці при температурі не вище 25°C. Зберігати в недоступному для дітей місці.

Кінцева дата споживання (Вжити до:) або **дата виробництва (Виготовлено)** та **номер партії (Серія)** вказані на упаковці.

Не є лікарським засобом.

Назва і місцезнаходження виробника. Gonadosan Distribution GmbH, Romerstr.2, 6900 Bregenz, Austria (Австрія), на виробничих площах: BHI-Biohealth International GmbH, Heinrich-With-Str. 13, 95213 Munchberg, Німеччина, тел.: +49(0)92518708720, www.fertilovit.com

Ексклюзивний імпортер в Україні: ТОВ «Клімед Україна». Україна, 04050, м. Київ, вул. Глибочицька, 40у; тел.: + 38 044 228 047 17; http://kleemed.com.ua