

### CENTRUM MATERNA Complete Formule met foliumzuur

**Centrum Materna is een voedings-supplement met een uitgebalanceerde samenstelling van vitaminen en mineralen speciaal voor vrouwen die zwanger willen worden, zwanger zijn en moeders die borstvoeding geven. Centrum Materna bevat foliumzuur in de dagelijkse hoeveelheid die door de Gezondheidsraad wordt aanbevolen.**

#### Het belang van vitaminen en mineralen voor de zwangere vrouw

Uw zwangerschap is een mooie, bijzondere periode vol veranderingen. Uw lichaam verandert merkbaar, het biedt nu immers onderdak aan twee personen. Om die taak aan te kunnen, heeft uw lichaam extra voedingsstoffen nodig. In beperkte mate zijn dat macronutriënten zoals eiwitten, vetten en koolhydraten. Maar uw lichaam heeft daarnaast vooral behoefte aan vitaminen en mineralen in de juiste hoeveelheid en samenstelling. Veel voedingsstoffen gaan eerst naar uw kind. Dit betekent dat u als aanstaande moeder eerder een aanvulling op

bepaalde voedingsstoffen nodig heeft. De extra behoefte aan energie is beperkt in vergelijking met de extra behoefte aan vitaminen en mineralen. Daarom is het niet nodig om meer of zelfs dubbel zoveel te eten als normaal. Het is belangrijk om tijdens deze periode juist levensmiddelen met een hoge concentratie aan voedingsstoffen te eten, dat wil zeggen met veel vitaminen en mineralen en weinig calorieën. Door een gezonde levensstijl en een evenwichtige voeding die is aangepast aan de specifieke behoeften van uw lichaam voor en tijdens de zwangerschap en tijdens de borstvoedingsperiode, kunt u zelf wezenlijk bijdragen aan een goed verlopende zwangerschap en een gezonde ontwikkeling van uw kind. Ter aanvulling kunt u Centrum Materna gebruiken.

#### Complete Formule met foliumzuur

Foliumzuur is de bekendste vitamine die een rol speelt tijdens de zwangerschap. Dit voedings-element is bijzonder belangrijk voor de groei en de celopbouw van uw kind. De Gezondheidsraad beveelt vrouwen met kinderwens en zwangere vrouwen aan om extra foliumzuur te gebruiken, ter vermindering van het risico op een open ruggetje. Centrum Materna is hiermee een zorgvuldig op elkaar afgestemd geheel van vitaminen en mineralen speciaal ter aanvulling op de voeding voor vrouwen die zwanger willen worden, zwanger zijn en moeders die borstvoeding geven.

#### De vitaminen in Centrum

**Bètacaroteen** is een provitamine van vitamine A en wordt in het lichaam omgezet in vitamine A. Het is, net als vitamine A, goed voor de weerstand en het gezichtsvermogen. Tevens is het belangrijk voor huid, haar en de groei.

De verschillende vitaminen uit de B-groep vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B8 en B12 zijn van belang voor het zenuwstelsel en de stofwisseling.

**Vitamine B11 (foliumzuur)** is belangrijk bij de celdeling tijdens de groei. De Gezondheidsraad beveelt vrouwen met kinderwens en zwangere vrouwen aan om extra foliumzuur te gebruiken, ter vermindering van het risico op een open ruggetje.

**Vitamine C** is belangrijk voor de weerstand. Daarnaast is het van belang voor sterke botten en tanden.

**Vitamine D** bevordert de opname van kalk (calcium) en fosfor uit het voedsel en is belangrijk bij de groei en instandhouding van sterke botten en tanden.

**Vitamine E** is voor het behoud van gezonde spieren en weefsels. Daarbij is vitamine E goed voor de bloedsomloop en verhoogt het de weerstand.

#### De mineralen in Centrum

**Calcium** is één van de mineralen waarvan het lichaam veel nodig heeft. Het allergrootste gedeelte van de calcium-opname is nodig voor het behoud van sterke botten en tanden.

**Jodium** speelt een essentiële rol bij de stofwisseling.

**IJzer** is een essentieel onderdeel van hemoglobine.

Hemoglobine vervoert zuurstof in het bloed.

**Magnesium** speelt een belangrijke rol bij het spier- en zenuwstelsel en de energiehuishouding.

**Zink** is een belangrijke voedingsstof ter ondersteuning van het afweersysteem.

De overige mineralen van Centrum zijn allen een goede aanvulling op de voeding voor het goed blijven functioneren van het lichaam.

REAR PAGE

pharmacode read direction

#### Ingrediënten

Calciumwaterstoffosfaat, magnesiumoxide, vitamine C, vulstof E 460, ijzerfumaaraat, stabilisator E 1201, gelatine, vitamine E, vulstoffen: E 468 en E 464; zetmeel, niacine, zinkoxide, calcium-D-pantothenaat, antiklontermiddel siliciumdioxide, sucrose, mangaansulfaat, bètacaroteen, kopersulfaat, vitamine B6, vitamine B1, vitamine B2, emulgatoren: vetzuren, magnesiumzouten van vetzuren en E 433; lactose, foliumzuur, gemodificeerd zetmeel, kaliumjodide, gehydrogeneerde plantaardige olie, biotine, natrium-selenaat, vitamine D3, vitamine B12, kleurstoffen: E 120 en E 171.

#### Aanbevolen dosering

Voor volwassenen: 1 tablet per dag.  
De tablet met voldoende water innemen, bij voorkeur 's ochtends bij de maaltijd. De aanbevolen dosering niet overschrijden.

Bij gelijktijdig gebruik van andere supplementen, de gebruiksaanwijzing goed lezen, aangezien deze supplementen dezelfde ingrediënten kunnen bevatten. In geval van overdosering, raadpleeg uw arts.

#### Bewaren

Beneden 25°C op een droge plaats bewaren. Buiten bereik en zicht van kinderen houden. Na gebruik de verpakking goed sluiten.

Een gezonde levensstijl en een gevarieerde, evenwichtige voeding zijn belangrijk.

Een voedings-supplement is geen vervanging van een gevarieerde voeding. Dit voedings-supplement is niet geschikt voor kinderen onder 12 jaar. De uiterste gebruiksdatum is vermeld op de zijkant van de verpakking en op de blister of etiket van de flacon.

#### Centrum voor iedereen

Naast Centrum Materna is er ook nog **Centrum Materna PLUS DHA**: een compleet multivitaminen en mineralen produkt met omega-3 vetzuur  
Daarnaast zijn de volgende Centrum-varianten verkrijgbaar:  
**Centrum Junior**: kauwtablet speciaal voor kinderen van 4 tot 12 jaar  
**Centrum**: voor volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar  
**Centrum Performance**: hoog gedoseerd, voor extra energie  
**Centrum Select 50+**: speciale formule voor 50-plussers

#### Wilt u meer informatie?

Wilt u meer informatie dan kunt u terecht op onze website

[www.centrummaterna.nl](http://www.centrummaterna.nl)

Wij zijn tevens benieuwd naar uw ervaringen met Centrum Materna. Op de website treft u een enquête-formulier aan. Als dank voor uw digitale inzending ontvangt u dan van ons een aardige attentie.

#### Voedingsinformatie

Centrum bevat per tablet:		% ADH
<b>VITAMINEN</b>		
Vitamine A (als Bètacaroteen)	333 µg	42
Vitamine B1	1,2 mg	86
Vitamine B2	1,4 mg	88
Vitamine B3 (niacine)	14 mg	78
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	6 mg	100
Vitamine B6	1,6 mg	80
Vitamine B8 (biotine)	100 µg	67
Vitamine B11 (foliumzuur)	400 µg	200
Vitamine B12	3,0 µg	300
Vitamine C	110 mg	183
Vitamine D	5 µg	100
Vitamine E	12 mg	120
<b>MINERALEN</b>		
Calcium	131 mg	16
IJzer	15 mg	107
Jodium	200 µg	133
Koper	1000 µg	*
Magnesium	100 mg	33
Mangaan	1 mg	*
Seleen	25 µg	*
Zink	7,0 mg	47

\* Geen ADH (aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) vastgesteld.

### Wyeth®

Wyeth Consumer Healthcare  
Postbus 672  
2130 AR HOOFDDORP  
Nederland  
[www.centrummaterna.nl](http://www.centrummaterna.nl)

CL2013-00