



CENTRUM MATERNA PLUS DHA Complete Formule met foliumzuur

Centrum Materna PLUS DHA is een voedingssupplement met een uitgebalanceerde samenstelling van vitamines en mineralen speciaal voor vrouwen die zwanger willen worden, zwanger zijn en moeders die borstvoeding geven. Centrum Materna PLUS DHA bevat foliumzuur in de dagelijkse hoeveelheid die door de Gezondheidsraad wordt aanbevolen.

Het belang van vitamines 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 vitamines 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 vitamines 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 vitamines 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 PLUS DHA gebruiken.

Complete Formule met foliumzuur en DHA

Foliumzuur is de bekendste vitamine die een rol speelt tijdens de zwangerschap. Dit voedingselement 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 verlaging van het risico op een open ruggetje. Naast foliumzuur bevat Centrum Materna PLUS DHA ook DHA capsules. Deze stof behoort tot de klasse van de omega-3 vetzuren en draagt bij aan de ontwikkeling van de hersenen en is goed voor de ogen van het kind. Centrum Materna PLUS DHA is hiermee een zorgvuldig op elkaar afgestemd geheel van vitamines, mineralen en DHA speciaal voor vrouwen die zwanger willen worden, zwanger zijn en moeders die borstvoeding geven.

Wat is DHA?

Docosahexaenzuur (DHA) is een meervoudig onverzadigd vetzuur dat behoort tot de zogeheten omega-3 vetzuren. DHA is een essentiële voedingsstof. DHA komt in belangrijke concentraties voor in vette vis. Daarnaast is het in beperkte mate beschikbaar in plantaardige oliën zoals lijnzaadolie en raapzaadolie. DHA draagt bij aan de ontwikkeling van de hersenen en is goed voor de ogen en het zenuwstelsel.

Waarom een DHA aanvulling?

Het is zinvol om reeds in een vroeg stadium voor een voldoende DHA-inname te zorgen. Zo zorgt u als aanstaande moeder voor een goede reserve. In de tweede helft van de zwangerschap en tijdens de borstvoedingsperiode stijgt namelijk het verbruik: DHA is op dat moment belangrijk voor de ontwikkeling van de hersenen en voor de ogen van het kind.

Hoeveel DHA uw baby van u ontvangt, is afhankelijk van de DHA-opname uit de voeding en de DHA-reserves die u zelf heeft. De voornaamste bron van DHA in de voeding is vette zeevis, zoals zalm, haring en makreel. Echter, sommige zwangere en voedende vrouwen eten onvoldoende vette zeevis én omdat de aanstaande moeder dit slechts beperkt uit plantaardige oliën kan halen, kan een DHA aanvulling in de vorm van supplementen zinvol zijn.

Centrum Materna PLUS DHA – voor vrouwen die méér willen doen. Centrum Materna PLUS DHA bevat één tablet plus één capsule. Per dag leveren deze een aanvulling op de behoefte aan vitamines, mineralen en DHA van vrouwen die zwanger willen worden, zwanger zijn en moeders die borstvoeding geven. Naast het belangrijkste DHA vetzuur, zit er ook het omega-3 vetzuur eicosapentaenzuur (EPA) in de capsule in de verhouding 5:1. Deze verhouding komt overeen met de omega-3 vetzuur verhouding als in moedermelk. Dit voedingssupplement bevat met andere woorden een uitgebalanceerde concentratie van DHA, het belangrijkste vetzuur voor zwangere en voedende vrouwen.

De vitamines in Centrum

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

De verschillende vitamines 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 verlaging van het risico op een open ruggetje.

Vitamine C is belangrijk voor de weerstand. Daarnaast is het ook 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 calciumopname is nodig voor het behoud van 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.

Ingrediënten

Ingrediënten van de tabletten:

Calciumwaterstoffosfaat, magnesiumoxide, vitamine C, vulstof E 460, ijzerfumaraat, maltodextrine, antiklontermiddel talk, emulgator magnesiumzouten van vetzuren, niacine, vitamine E, antiklontermiddel siliciumdioxide, gemodificeerd zetmeel, zinkoxide, calcium-D-pantothenaat, gelatine, sucrose, mangaansulfaat, kopersulfaat, bètacaroteen, zetmeel, vulstoffen: E 468, E 464 en E 1200; vitamine B6, vitamine B2, vitamine B1, gehydrogeneerde plantaardige olie, foliumzuur, kaliumjodide, biotine, natriumselenaat, vitamine D3, vitamine B12, kleurstoffen: E 120 en E 171.

Ingrediënten van de capsules:

DHA (docosahexaeenzuur) bevattend visolieconcentraat, visgelatine, bevochtigmiddel glycerine, vitamine E.

Aanbevolen dosering

Voor volwassenen: 1 tablet en 1 capsule per dag.

De tablet en capsule 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.

Een gezonde levensstijl en een gevarieerde, evenwichtige voeding zijn belangrijk. Een voedingsaanvulling is geen vervanging van een gevarieerde voeding. Dit voedingsaanvulling is niet geschikt voor kinderen onder 12 jaar.

De uiterste gebruiksdatum is vermeld op de zijkant van de verpakking en blister.

Centrum voor iedereen

Naast Centrum Materna PLUS DHA is er ook nog **Centrum Materna** (zonder DHA) voor vrouwen die zwanger willen worden, zwanger zijn en moeders die borstvoeding geven.

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

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

Voedingsinformatie

Centrum bevat per tablet: % ADH

VITAMINEN

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 (panthotheenzuur)	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

MINERALEN

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
Centrum bevat per capsule:		% ADH

VETZUREN

Docosahexaeenzuur (DHA)	200 mg	*
-------------------------	--------	---

VITAMINEN

Vitamine E	12 mg	120
------------	-------	-----

* Geen ADH (aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) vastgesteld.

Wyeth®

Wyeth Consumer Healthcare

Postbus 672

2130 AR HOOFDDORP

Nederland

www.centrummaterna.nl