



# Gravitamon

## **Toepassing:**

Gravitamon is speciaal ontwikkeld voor de vrouw die zwanger wil worden, de zwangere vrouw en de vrouw die borstvoeding geeft. Gravitamon bevat alle essentiële vitamines en mineralen die in deze belangrijke perioden nodig zijn voor de (aanstaande) moeder en het kind. Vitamines en mineralen spelen een belangrijke rol bij de ontwikkeling en groei van de baby, maar zijn ook nodig om de (aanstaande) moeder in conditie te houden. Het is van belang om tijdig met Gravitamon te beginnen, omdat foliumzuur een essentiële rol speelt vlak voor en tijdens het begin van de zwangerschap. Daarom wordt geadviseerd al met Gravitamon te starten vanaf het moment dat met de anticonceptie gestopt wordt. Ook na de bevalling, tijdens de herstelperiode en de borstvoeding, verdient het aanbeveling om Gravitamon te gebruiken. Verder is het belangrijk voor en tijdens de zwangerschap en tijdens de borstvoeding te letten op het volgende: eet en drink gezond en gevarieerd, eten voor twee is niet nodig. Vermijd roken en het gebruik van alcohol en gebruik geneesmiddelen uitsluitend in overleg met uw arts. Daarnaast is voldoende beweging en rust van belang.

## **Elk van de vitamines in Gravitamon heeft een speciale functie voor de (aanstaande) moeder en het kind:**

**β-caroteen is het voorstadium van vitamine A.** Al naar gelang de behoefte van het lichaam wordt β-caroteen door het lichaam zelf omgezet in vitamine A. Zodoende is de kans klein dat een teveel aan vitamine A in het lichaam aanwezig is. Vitamine A is belangrijk voor het gezichtsvermogen en voor de vorming van sterke botten en tanden. Vitamine A is ook noodzakelijk voor een gezonde huid en goed functionerende slijmvliezen.

**De vitamines van de B groep** zorgen voor de productie van energie, voor de stofwisseling en zijn van belang voor het zenuwstelsel. Ze zijn ook essentieel voor de vorming van bloedcellen en een gezonde huid.

**Foliumzuur**, of vitamine B11, is van groot belang vlak voor en tijdens het begin van de zwangerschap. Foliumzuur speelt een essentiële rol bij een goede ontwikkeling van het zenuwstelsel van het ongeboren kind. Omdat foliumzuur onvoldoende via de voeding wordt opgenomen bevat Gravitamon 400 microgram foliumzuur per dragee. Dat is de dagelijkse hoeveelheid die de Gezondheidsraad voor aanstaande moeders aanbeveelt.

**Vitamine C** verhoogt het weerstandsvermogen.

**Vitamine D** bevordert de opname van calcium door het lichaam. Calcium zorgt voor de opbouw en het behoud van sterke en gezonde botten en tanden. De hoeveelheid vitamine D in Gravitamon is afgestemd op het speciale advies voor zwangere vrouwen van de Gezondheidsraad.

**Vitamine E** reguleert de energiehuishouding en is goed voor de bloedsomloop.

## DE MINERALEN IN GRAVITAMON SPELEN EEN BELANGRIJKE ROL IN TAL VAN LICHAAMSPROCESSEN

Ijzer is onder andere van belang voor de vorming van bloedcellen en de zuurstofvoorziening. Tijdens de zwangerschap heeft het lichaam een verhoogde behoefte aan ijzer. De hoeveelheid ijzer in Gravitamon is hierop afgestemd.

Calcium is noodzakelijk voor de opbouw en de instandhouding van gezonde botten en sterke tanden bij zowel de (aanstaande) moeder als het kind.

Andere mineralen zijn koper dat onder andere van belang is voor de vorming van bindweefsel, zink en jodium voor de stofwisseling en selenium voor de celbescherming. Voorts zijn mineralen van invloed op het functioneren van het spier- en zenuwstelsel en ondersteunen ze onderling elkaars werking.

## SAMENSTELLING

Gravitamon bevat per dagdosering van 1 dragee:					
Vitamines		ADH *	Mineralen		ADH *
β-caroteen	1440 µg		Calcium	200 mg	25%
B1	0,7 mg	50%	Jodium	50 µg	33%
B2	0,8 mg	50%	Koper	1000 µg	-
B3	9 mg	50%	Selenium	50 µg	-
B5	3 mg	50%	Ijzer	16 mg	114%
B6	1 mg	50%	Zink	5 mg	33%
B11 (foliumzuur)	400 µg	200%			
B12	0,5 µg	50%			
C	30 mg	50%			
D	10 µg	67%			
E	5 mg	50%			

\* = Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid volgens de Gezondheidsraad

Gravitamon bevat geen suiker, conserveermiddelen, geur- of smaakstoffen.

## AANBEVOLEN GEBRUIK

1 dragee per dag. Bij voorkeur na de maaltijd innemen. Geadviseerd wordt om te starten met Gravitamon vanaf het moment dat met de anticonceptie gestopt wordt, zodat tijdig in de behoefte aan foliumzuur wordt voorzien.

## BEWAREN

Bij kamertemperatuur (15-25 °C) in goed gesloten verpakking (droog) bewaren. Buiten bereik van kinderen houden.

## INHOUD

100 dragees

## VOOR MEER INFORMATIE OF VRAGEN

Voor meer informatie of vragen over Gravitamon kunt u kijken op [www.gravitamon.com](http://www.gravitamon.com) of schrijven naar onderstaand adres. Vermeld bij de correspondentie altijd het chargenummer dat vermeld staat op de onderzijde van het kartonnen doosje en op het etiket van de flacon staat aangegeven:

## CHEFARO NEDERLAND BV

T.a.v. consumentenservice  
Postbus 6612 3002 AP Rotterdam  
010-2211007  
[info@chefaro.com](mailto:info@chefaro.com)

FOLIUMZUUR

CALCIUM



β-CAROTEEN

IJZER