



# NATALBEN Supra

SUPLEMENTO ALIMENTAR

## 1. O que é NATALBEN SUPRA

Durante o período de gravidez, existe um aumento das necessidades de vitaminas, minerais e oligoelementos. Nesta fase da vida, recomenda-se especial atenção à dieta, pois os alimentos ingeridos pela mãe são a principal fonte de nutrientes do bebê.

Natalben Supra é um suplemento alimentar que ajuda a compensar as necessidades nutricionais da mulher durante toda a gravidez.

## 2. Qual a função dos principais componentes de NATALBEN SUPRA

**Ácido fólico (vitamina B9) e Vitamina B<sub>12</sub>:** O ácido fólico atua desde o início da gravidez, pelo que se recomenda a sua suplementação na mulher grávida. Esta vitamina contribui para o crescimento do tecido materno durante a gravidez. A suplementação de ácido fólico aumenta o nível de folato materno. Uma baixa quantidade de folato materno é um fator de risco para a ocorrência de defeitos do tubo neural no feto em desenvolvimento. O efeito benéfico é conseguido com uma ingestão diária suplementar de 400 µg de ácido fólico durante pelo menos um mês antes da concepção e até três meses depois desta. Adicionalmente, o ácido fólico e a vitamina B12 contribuem para o processo de divisão celular.

**Iodo:** Durante a gravidez, ocorre aumento das necessidades de iodo que contribui para uma normal função cognitiva.

**Ferro:** Durante a gravidez ocorre um aumento considerável das necessidades de ferro para assegurar as reservas da mãe e um adequado aporte ao bebê. É um mineral muito importante, pois contribui para o transporte normal de oxigénio no organismo e para o processo de divisão celular.

**Vitamina D:** São necessários níveis adequados de vitamina D na mãe durante a gravidez, pois contribui para a normal absorção/utilização de cálcio. Adicionalmente, a vitamina D contribui para o crescimento e manutenção de ossos normais nas crianças.

**Ácidos gordos Ômega-3:** A ingestão materna de DHA contribui para a manutenção de uma normal função cerebral e de uma visão normal no feto. Informa-se as mulheres grávidas que este efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 200 mg de DHA, além da dose diária recomendada de ácidos gordos ômega-3 para adultos, ou seja, 250 mg de DHA e de ácido eicosapentaenóico (EPA).

## 3. Composição

**Ingredientes:** Óleo de peixe (DHA/EPA Ômega-3); agente de revestimento (gelatina); fumarato ferroso; ácido L-ascórbico (vitamina C); agente humidificante (glicerina E-422); agente emulsionante (ácidos gordos E-570); agente humidificante (sorbitol E-420); nicotinamida (vitamina B3); óxido de zinco; agente emulsionante (cera de abelha amarela E-901 e lecitina de girassol E-322); D-pantotenato de cálcio; cianocobalamina (vitamina B12); cloridrato de piridoxina (vitamina B6); riboflavina (vitamina B2); mononitrato de tiamina (vitamina B1); corante (óxido de ferro vermelho E-172); ácido pteroilmonoglutâmico (vitamina B9); colecalciferol (vitamina D); corante (óxido de ferro preto E-172); iodato de potássio; selenito de sódio; D-biotina (vitamina B8).





Componentes	Por cápsula	% VRN* (por cápsula)	Componentes	Por cápsula	% VRN* (por cápsula)
Ácido fólico	400 µg	200	Vitamina C	40 mg	50
Vitamina B12	2,5 µg	100	Vitamina D	10 µg	200
Vitamina B6	1,4 mg	100	Iodo	200 µg	133
Vitamina B1	1,1 mg	100	Ferro	28 mg	200
Vitamina B2	1,4 mg	100	Zinco	10 mg	100
Vitamina B3	16 mg	100	Selénio	55 µg	100
Ácido pantoténico	6 mg	100	Ômega-3 (DHA)	200 mg	-
Biotina	50 µg	100	Ômega-3 (EPA)	40 mg	-

\* VRN: Valor de Referência de Nutrientes.

Informação nutricional	Por cápsula	Por 100 g
Valor energético	18,89 Kj / 4,49 Kcal	2278,11 Kj / 542,407 Kcal
Lípidos	0,435 g	52,483 g
Ácidos gordos saturados	0,066 g	7,930 g
Hidratos de carbono	0,0025 g	0,302 g
Açúcares	0 g	0 g
Proteínas	0,143 g	17,213 g
Sal	0 g	0 g

Sem açúcar. Sem glúten.

#### 4. Conselhos de utilização

- Toma diária recomendada: Tomar uma cápsula de NATALBEN SUPRA por dia, com um copo de água.
- NATALBEN SUPRA pode ser tomado durante toda a gravidez.

#### 5. Precauções

- Consumir de preferência antes da data indicada na embalagem.
- Manter fora da vista e do alcance das crianças.
- Não exceder a toma diária recomendada.
- Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de uma dieta variada e equilibrada e um estilo de vida saudável.
- Não recomendado em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer componente da formulação.
- Não tomar em caso de hipersensibilidade ao peixe pois Natalben Supra contém na sua formulação ácidos gordos ômega-3 provenientes do peixe.
- Recomendada precaução em caso de toma do medicamento metotrexato.
- Em caso de anemia só deve ser tomado mediante indicação médica.
- Em caso de doença da tiróide tomar apenas mediante indicação médica.
- Conservar em lugar fresco e seco.

#### Distribuído por:

ITF Nutrivalor, Produtos Farmacêuticos, Lda.  
Rua Dom António Ribeiro, n.º 9  
1495-049 Algés  
Portugal

