



SUPLEMENTO ALIMENTAR

NATALBEN

Supra+

Durante o período de gravidez há um aumento das necessidades de micronutrientes (como vitaminas e minerais, estes últimos também conhecidos como oligoelementos) e ácidos gordos ômega-3. Os micronutrientes são substâncias obtidas através da dieta e que estão presentes nos organismos vivos em quantidades muito pequenas, existindo frequentemente carências nutricionais com manifestações subclínicas muitas vezes não detetadas.

A mulher grávida deve manter um peso saudável e ter uma alimentação equilibrada com um aporte adequado de ferro, vitaminas do complexo B (principalmente ácido fólico e vitamina B12), vitamina D, iodo e DHA. Este equilíbrio torna-se particularmente importante com a gravidez em idade reprodutiva tardia, uma tendência crescente na sociedade, resultante do nível educacional mais elevado, aspirações na carreira profissional e da necessidade de segurança financeira, realidades da mulher atual.

A maternidade depois dos 35 anos está associada a um maior número de complicações durante a gravidez, nomeadamente alterações cromossómicas, malformações congénitas, restrição do crescimento do feto, doenças hipertensivas e anomalias placentárias; e no período neonatal, a uma maior incidência de baixo peso do recém-nascido.

Certos nutrientes, como as vitaminas do complexo B, o zinco e os ácidos gordos ômega-3 (como o DHA), atuam em processos fisiológicos durante a gravidez, o que explica as necessidades aumentadas destes nutrientes durante este período. Assim, o maior aporte destes nutrientes está associado a um melhor desenvolvimento do feto, da placenta e do tecido materno. O DHA, essencial para a formação das estruturas dos órgãos, do sistema nervoso e do cérebro do bebé, contribui para o normal desenvolvimento da função cerebral e visual do bebé.

Um outro fator importante durante a gravidez é a manutenção dos níveis normais de homocisteína no sangue para o adequado desenvolvimento da placenta. Níveis elevados de homocisteína constituem um fator de risco para a ocorrência de complicações da gravidez relacionadas com a placenta. A principal causa do aumento da homocisteína é a deficiência na dieta de nutrientes como vitamina B12, vitamina B6 e ácido fólico.

A deficiência de vitamina D é frequente nas mulheres grávidas, uma vez que o seu aporte se encontra nesta altura aumentado. É importante que durante a gravidez os níveis de vitamina D sejam os adequados, dado que a vitamina D contribui para a absorção/ utilização de cálcio.

A gravidez é uma condição durante a qual se deve ter especial atenção à dieta, pois os alimentos ingeridos pela mãe são a principal fonte de nutrientes do feto.

1. O que é NATALBEN SUPRA+

NATALBEN SUPRA+ é um suplemento alimentar que contém vitaminas, minerais e ácidos gordos ômega-3 adequado para satisfazer as necessidades nutricionais da mulher durante toda a gravidez.

NATALBEN SUPRA+ foi especialmente desenvolvido para satisfazer as necessidades nutricionais nas mulheres grávidas com mais de 35 anos.

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

Ácido fólico (vitamina B9) e Vitamina B12: O ácido fólico e a vitamina B12 são vitaminas do complexo B. O ácido fólico atua desde o início da gravidez, pelo que se recomenda a sua suplementação na mulher grávida e mesmo na fase preconcepcional. Esta vitamina contribui para o crescimento do tecido materno durante a gravidez. A suplementação de ácido fólico aumenta o nível de folatos maternos. Uma baixa quantidade de folatos maternos contribui para a ocorrência de defeitos do tubo neural no embrião em desenvolvimento. Este efeito benéfico é conseguido com uma ingestão diária suplementar de 400 µg de ácido fólico durante pelo menos um mês antes da conceção e nos três primeiros meses de gravidez. Adicionalmente, tanto o ácido fólico como a vitamina B12 contribuem para o processo de divisão celular sendo a sua suplementação importante durante toda a gravidez.

Iodo: O iodo é um oligoelemento. Durante a gravidez as necessidades de iodo aumentam. O iodo atua durante a gravidez no desenvolvimento neurológico do feto, contribuindo para uma normal função cognitiva e para o normal funcionamento do sistema nervoso.

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





Vitamina D3 (colecalférol): A vitamina D contribui para o crescimento e manutenção de ossos normais e do normal funcionamento muscular nas crianças e contribui também para o normal funcionamento do sistema imunitário. Durante a gravidez, são necessários níveis adequados de vitamina D na mãe, pois contribui para a normal absorção/utilização de cálcio.

Ácidos gordos Ômega-3 (DHA e EPA): A privação em ácidos gordos ômega-3 durante a gravidez está associada a baixos scores de neuro desenvolvimento infantil. A ingestão de DHA durante a gravidez contribui para a manutenção de uma normal função cerebral e de uma visão normal no feto. 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, humidificante (sorbitol E-420), ácido L-ascórbico (vitamina C), humidificante (glicerina E-422), espessante (E-471), nicotinamida (vitamina B3), óxido de zinco, espessante (cera de abelhas amarela E-901), emulsionante (lecitina de girassol E322), D-pantotenato de cálcio, cianocobalamina (vitamina B12), cloridrato de piridoxina (vitamina B6), riboflavina (vitamina B2), corante (óxido de ferro vermelho E-172), mononitrato de tiamina (vitamina B1), colecalférol (vitamina D3), ácido pteroilmonoglutâmico (vitamina B9), corante (óxido de ferro negro E-172), iodato de potássio, selenito de sódio e D-biotina (vitamina B8).

Sem açúcar. Sem lactose. Isento de glúten.

Componentes	Por cápsula	% VRN* (por cápsula)
Ácido fólico	400 µg	200%
Vitamina B12	4,5 µg	180%
Vitamina B6	1,4 mg	100%
Vitamina B1	1,1 mg	100%
Vitamina B2	1,4 mg	100%
Vitamina B3	16 mg NE	100%
Ácido pantoténico	6 mg	100%

Componentes	Por cápsula	% VRN* (por cápsula)
Biotina	50 µg	100%
Vitamina C	40 mg	50%
Vitamina D3	20 µg	400%
Iodo	200 µg	133%
Ferro	28 mg	200%
Zinco	10 mg	100%
Selénio	55 µg	100%
Ômega-3 (DHA)	200 mg	-

*VRN: Valor de Referência do Nutriente

4. Conselhos de utilização

- Toma diária recomendada: tomar 1 cápsula por dia, com um copo de água.
- NATALBEN SUPRA+ pode ser tomado durante toda a gravidez.

5. Precauções

- Não recomendado em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos constituintes da formulação.
- Não tomar em caso de hipersensibilidade ao peixe, pois NATALBEN SUPRA+ contém na sua formulação ácidos gordos ômega-3 provenientes do peixe.
- Em caso de doença da tireoide, tomar apenas mediante indicação médica.
- 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.
- Manter fora da vista e do alcance das crianças.
- Conservar em lugar fresco e seco.
- Consumir de preferência antes do fim da data indicada na embalagem.

Distribuído por:

ITF Nutrivalor, Produtos Farmacêuticos, Lda.

Rua Dom António Ribeiro, n°9

1495-049 Algés

Portugal

203800/V00

