



# Iofolen®

Twin

## ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ, ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΙ ΩΜΕΓΑ-3 ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ

Με φυλλικό οξύ που συμβάλλει στη φυσιολογική ανάπτυξη του μητρικού ιστού κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

Συσκευασία που περιέχει **30 κάψουλες**

### I. Τι είναι το Iofolen Twin®;

Ο Iofolen Twin® είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής ειδικά σχεδιασμένο για τις γυναίκες που βρίσκονται σε κατάσταση πολύδυμης κύησης. Πολύδυμη χαρακτηρίζεται η κύηση στην οποία συνυπάρχουν περισσότερα από ένα έμβρυα. Η πολύδυμη κύηση αντιπροσωπεύει ποσοστό μεγαλύτερο του 2% του συνόλου των κυήσεων, με τις περισσότερες περιπτώσεις να αφορούν στη δίδυμη κύηση. Οι γυναίκες αυτές θα πρέπει να έχουν καλή διατροφική κατάσταση και να τη διατηρούν καθόλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Σύμφωνα με το Αμερικανικό Κολέγιο Μαιευτικής και Γυναικολογίας, μια γυναίκα έγκυος σε πολύδυμη κύηση χρειάζεται επιπλέον 300 θερμίδες ανά ημέρα και ανά παιδί. Έτσι, μια γυναίκα που κωφορεί δίδυμα θα πρέπει να καταναλώνει επιπλέον 600 θερμίδες καθημερινά. Το Iofolen Twin® είναι ειδικό σχεδιασμένο, σύμφωνα με τις Διεθνείς Κατευθυντήριες Οδηγίες, για την κάλυψη των αυξημένων εξαιτίας της πολύδυμης κύησης διατροφικών αναγκών των εγκύων, συμβάλλοντας στη βέλτιστη ανάπτυξη των εμβρύων.

### II. Ο ρόλος των κύριων συστατικών του Iofolen Twin®

- **Φυλλικό οξύ (Βιταμίνη B9):** Συνιστάται η λήψη φυλλικού οξέος καθόλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, καθώς η εξασφάλιση της επαρκούς του ενοσεί τη φυσιολογική ανάπτυξη της εγκυμοσύνης και συμβάλλει στην ανάπτυξη του μητρικού ιστού κατά τη διάρκειά της. Ανεπάρκεια φυλλικού οξέος κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να προκαλέσει συγγενείς ανωμαλίες στο κεντρικό νευρικό σύστημα του εμβρύου. Επίσης, το φυλλικό οξύ συμβάλλει στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία και βοηθά στη μείωση της κόπωσης και της κόπωσης.
- **Βιταμίνη B12:** Η βιταμίνη B12 συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό της ενέργειας, στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού και ανοσοποιητικού συστήματος, καθώς και στη διατήρηση της φυσιολογικής ψυχικής λειτουργίας. Επίσης, συμμετέχει ενεργά στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης.
- **Βιταμίνη D:** Συμβάλλει στη φυσιολογική απορρόφηση και εναπόθεση του ασβεστίου καθώς και στην ανάπτυξη και διατήρηση των φυσιολογικών οστών των παιδιών.
- **Ιώδιο:** Συμβάλλει στη φυσιολογική γνωσιακή λειτουργία. Συνιστάται η χορήγησή του στις έγκυες γυναίκες καθώς βοηθά στη φυσιολογική ανάπτυξη του εμβρύου.
- **Σίδηρος:** Στην εγκυμοσύνη επέρχεται μία σημαντική αύξηση των αναγκών για σίδηρο, ώστε να εξασφαλιστεί επαρκής ποσότητα για τη μητέρα και το έμβρυο. Είναι ένα σημαντικό ανόργανο στοιχείο, καθώς συμβάλλει στη φυσιολογική μεταφορά του οξυγόνου στο σώμα και στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης.
- **Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα:** Είναι θρεπτικά συστατικά, τα οποία είναι απαραίτητα για τον οργανισμό και προλαμβάνονται μόνο μέσω της διατροφής. Το DHA συμβάλλει στη φυσιολογική ανάπτυξη του εγκεφάλου και των οφθαλμών των εμβρύων. Έχει αναφερθεί ότι οι έγκυες γυναίκες είχαν αυτή την ωφέλιμη επίδραση με ημερήσια πρόσληψη 200 mg DHA, επιπροσθέτως της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης των ωμέγα-3 λιπαρών οξέων για τους ενήλικες, η οποία είναι 250 mg DHA και EPA.

### III. Σύνθεση

**Συστατικά:** ιχθυέλαιο (DHA/EPA Omega-3), παράγοντας επίστρωσης (ζελατίνη), φουμαρικός σίδηρος, υγροσκοπικό μέσο (σorbitόλη E-420), ασκορβικό οξύ, υγροσκοπικό μέσο (γλυκερίνη E-422), softisan, νικοτιναμίδιο, οξείδιο του ψευδαργύρου, πυκνωτικό μέσο (κάρυς κίτρινη), αντιπηκτικός παράγοντας (λεκιθίνη ηλιάνθου), D-παντοθενικό ασβέστιο, χρωστική ουσία (καφέ οξείδιο του σιδήρου E-172), κυανοκοβαλαμίνη, υδροχλωρική πυριδοξίνη, ριβοφλαβίνη, μονονιτρική θειαμίνη, φυλλικό οξύ, χολκάλσιφερόλη, ιωδιούχο κάλιο, σεληνικό νάτριο, βιοτίνη.

Διατροφικές πληροφορίες	Μέση διατροφική τιμή της μέγιστης ημερήσιας πρόσληψης (1 κάψουλα)	ΔΤΑ%* ανά 1 κάψουλα
Φυλλικό οξύ	950 µg	475
Βιταμίνη Β12	2,5 µg	100
Βιταμίνη Β6	1,4 mg	100
Βιταμίνη Β1	1,1 mg	100
Βιταμίνη Β2	1,4 mg	100
Βιταμίνη Β3	16 mg	100
Παντοθενικό Ασβέστιο	6 mg	100
Βιοτίνη	50 µg	100
Βιταμίνη C	40 mg	50
Βιταμίνη D	15 µg	300
Ιώδιο	200 µg	133
Σίδηρος	30 mg	214
Ψευδάργυρος	10 mg	100
Σελήνιο	55 µg	100
Ωμέγα-3 (DHA)	200 mg	-

\*ΔΤΑ: Διατροφικές Τιμές Αναφοράς

Διατροφικές πληροφορίες	Ανά 1 κάψουλα	Ανά 100 g
Ενέργεια	23 KJ/5,6 kcal	2611 KJ/630 kcal
Λιπαρά	0,48 g	54,3 g
Κορεσμένα λιπαρά οξέα	0,05 g	6,0 g
Υδατάνθρακες	0,28 g	31,6 g
Σάκχαρο	<0,004 g	<0,5 g
Πρωτεΐνες	0,03 g	3,8 g
Άλας	0,0006 g	0,063 g

**Χωρίς σάκχαρο. Χωρίς λακτόζη. Ελεύθερο γλουτένης.**

#### IV. Τρόπος χρήσης

**Συνιστώμενη Ημερήσια Δόση:** Συνιστάται η λήψη μίας κάψουλας ημερησίως μαζί με ένα ποτήρι νερό. Να λαμβάνεται καθόλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

#### V. Προειδοποιήσεις

- Να μη χρησιμοποιείται σε περίπτωση υπερευαισθησίας στο ιχθυέλαιο, επειδή το Ιοfofen Twin περιέχει ωμέγα-3 λιπαρά οξέα.
- Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά.
- Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης.
- Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης διαίτας.
- Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου.
- Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας.
- Ανάωση κατά προτίμηση πριν από την ημερομηνία λήξης που αναγράφεται στη συσκευασία.
- Η ημερομηνία λήξης αναφέρεται σε προϊόν σωστά φυλασσόμενο στην αρχική συσκευασία.
- Φυλάσσεται σε δροσερό και ξηρό μέρος.

Καθαρό βάρος 26,6 g e

#### Υπεύθυνος Κυκλοφορίας:

ITF HELLAS A.E., Αρεώς 103 & Αγίας Τριάδος 36, 175 62 Π. Φάληρο, Ελλάδα, Τηλ.: 210 93 73 330, Φαξ: 210 93 73 339

#### Παρασκευαστής:

HC CLOVER PRODUCTOS Y SERVICIOS S.L., C/Alicante, 8-10, Arganda del Rey 28500 (Madrid), Ισπανία

[www.iofolen.gr](http://www.iofolen.gr)