

 almagea®




EVOLUCIJA ŽIVOTA

NOVA
POBOLJŠANA
FORMULA

DODATAK PREHRANI ZA ŽENE
KOJE PLANIRAJU TRUDNOĆU,
TRUDNICE I DOJILJE



PROIZVODI:
Almagea d.o.o.
Ulica Julija Knifera 4
HR – 10020 Zagreb

 AlmageaHrvatska
T.+385 1 7794 118
almagea@almagea.hr
www.almagea.hr

U SURADNJI S:
Capsugel
Rue Timken 10,
Colmar, Francuska

REVOLUCIJA
IZ PRIRODE



ZAHTJEVNO RAZDOBLJE TRUDNOĆE I DOJENJA

U životnom ciklusu žene, trudnoća obilježava novi početak. To je iznimno uzbudljivo razdoblje života, prepuno emocija – od euforije do zabrinutosti i straha – tijekom kojeg buduće majke žele znati sve kako bi osigurale najbolje za svoje dijete, trudnoću i porod. Uravnotežena i kvalitetna prehrana važna je tijekom planiranja trudnoće, esencijalna je tijekom prvog tromjesečja trudnoće kada se formiraju organi ploda, a važnost pravilne prehrane ne prestaje rođenjem zdravog djeteta. Naprotiv, adekvatan unos hranjivih tvari i tekućine presudan je za pravilnu produkciju majčinog mlijeka.

Trudnoća je jedno od nutritivno najzahtjevnijih razdoblja u životu žene. Tijekom trudnoće dolazi do brzog dijeljenja stanica i razvoja organa. Adekvatna opskrba nutrijentima od iznimne je važnosti za potporu rasta i pravilan razvoj djeteta.

Postizanje i održavanje adekvatnog nutritivnog statusa i prije same trudnoće od iznimne je važnosti i za majku i za novorođenče. Prije začeća korisno je započeti s raznolikom i uravnoteženom prehranom koju valja zadržati tijekom trudnoće i dojenja. Preporuča se osloboditi tijelo od toksina kako bi bilo adekvatno pripravljeno za trudnoću. Stoga je preporuka uoči razdoblja začeća te tijekom trudnoće i laktacije ograničiti unos kofeina, nikotina, alkohola, umjetnih sladila i drugih prehrambenih aditiva koji imaju potencijalno štetno djelovanje. Uravnotežena i raznolika prehrana od ključne je važnosti prije i tijekom trudnoće

kao i za vrijeme razdoblja dojenja, a povećane potrebe trudnica i dojilja za određenim esencijalnim nutrijentima pomaže zadovoljiti Almagea® PRENATAL OMEGA3+.

Almagea PRENATAL OMEGA3+ je pripravak posebno formuliran za žene koje planiraju trudnoću, trudnice i dojilje. Riječ je o kompleksu vitamina i minerala obogaćenom omega-3 masnim kiselinama (DHA i EPA), folnom kiselinom,

vitaminom B12, vitaminom B6, vitaminom D, željezom, magnezijem i jodom. Istraživanja ukazuju da unos folne kiseline prije i tijekom rane faze trudnoće može smanjiti rizik od oštećenja neuralne cijevi kod fetusa u razvoju.

Zbog bitne uloge u dijeljenju stanica i formiranju određenih struktura fetusa savjetuje se da sve žene reproduktivne dobi svaki dan, kao dodatak hrani bogatoj folatima, koriste i dodatke prehrani koji sadrže 400 µg folne kiseline, poželjno kao kombinacija aktivnog oblika folata (5-MTHF) i folne kiseline.

**PRIJE ZAČEĆA
KORISNO JE
ZAPOČETI S
RAZNOLIKOM I
URAVNOTEŽENOM
PREHRANOM KOJU
VALJA ZADRŽATI
TIJEKOM TRUDNOĆE
I DOJENJA.**



ALMAGEA PRENATAL OMEGA3+

ZA ŽENE KOJE PLANIRAJU TRUDNOĆU, TRUDNICE I DOJILJE

Inovativna formulacija – kapsula u kapsuli – sadrži bitne nutrijente za zdravu trudnoću i dojenje u kombinaciji s omega-3 masnim kiselinama.

Osigurava:

- DHA
- Kombinaciju 5-metiltetrahidrofolata (5-MTHF) i folne kiseline
- Željezo
- Vitamine B6, B12, D, E i jod

Licaps® DuoCap™

- kapsula s vitaminima i mineralima unutar tekućeg uljnog punjenja vanjske kapsule
- optimalna zaštita i bolja bioraspodivnost aktivnih sastojaka



ŠTO SADRŽI ALMAGEA PRENATAL OMEGA3+

Almagea PRENATAL OMEGA3+ nova je generacija dodataka prehrani koji u inovativnoj Licaps® DuoCap™ kapsuli s tekućim punjenjem sadrži esencijalne nutrijente u kombinaciji s omega-3 masnim kiselinama za zdravu trudnoću i dojenje.

Sastojci u dnevnoj dozi (dvije Licaps® DuoCap™ kapsule)		% PU*
Vanjska kapsula:		
Riblje ulje	600 mg	*
EPA	50 mg	*
DHA	250 mg	*
Unutrašnja kapsula:		
Vitamin B6	2,6 mg	186 %
Folna kiselina, od toga:	400 µg	200 %
Pteroilglutaminska kiselina (folacin)	200 µg	
(6S)-5-metiltetrahidrofolna kiselina, sol glukozamina (5-MTHF-glukozamin)	200 µg	
Vitamin B12	2,5 µg	100 %
Vitamin D3	10 µg	200 %
Vitamin E	12 mg	100 %
Magnezij	50 mg	13,3 %
Jod	150 µg	100 %
Željezo	14 mg	100 %

* dnevni preporučeni unos

Zahvaljujući upotrebi sofisticiranih tehnologija, od početne sirovine do završnog kapsuliranja, Almagea PRENATAL OMEGA3+ je proizvod vrhunske kvalitete.



ALMAGEA PRENATAL OMEGA3+ :

- Posebno formuliran za žene koje planiraju trudnoću, trudnice i dojilje.
- Formulacija usklađena s najnovijim znanstvenim spoznajama na području perinatalne skrbi, sadrži ključne nutrijente u optimalnim dozama bitne za majku i dijete.
- Osigurava omega-3 masnu kiselinu (DHA) - važnu za pravilan razvoj djeteta. Dnevni unos od 200 mg DHA za vrijeme trudnoće i dojenja doprinosi normalnom razvoju mozga i oka fetusa i dojenčadi.
- Zadovoljava povećane potrebe za folnom kiselinom za vrijeme trudnoće i laktacije. Dodatnim unosom folne kiseline povećava se razina folata majke. Niska razina folata u organizmu majke je čimbenik rizika za razvoj oštećenja neuralne cijevi kod fetusa u razvoju.
- Almagea PRENATAL OMEGA3+ sadrži dva oblika folne kiseline - aktivni oblik 5-MTHF te folnu kiselinu u jednakim udjelima što doprinosi optimalnoj bioraspodjivosti folata u tijelu majke.
- Formulacija bogata željezom. Željezo doprinosi smanjenju umora i iscrpljenosti te normalnom stvaranju crvenih krvnih zrnaca i hemoglobina.
- Vitamin D doprinosi normalnoj funkciji imunosnog sustava.
- Zadovoljava potrebe trudnica i dojilja za vitaminima B6, B12, D, E i jodom.
- Dolazi u obliku Licaps® DuoCap™ kapsule koje dodatno povećavaju učinkovitost apsorpcije visokovrijednih aktivnih tvari.
- Licaps® DuoCap™ kapsule štite aktivne sastojke od kisika i vanjskih utjecaja čime se smanjuje oksidacija, razgradnja, hidroliza i popratne negativne reakcije sastojaka.
- Bez specifičnog „ribljeg“ okusa i mirisa.
- Blage za želudac.



TRUDNOĆA JE JEDNO OD NUTRITIVNO
NAJZAHTJEVNIJIH RAZDOBLJA U ŽIVOTU ŽENE.

ADEKVATNA OPSKRBA NUTRIJENTIMA OD IZNIMNE JE
VAŽNOSTI ZA POTPORU RASTA I PRAVILAN RAZVOJ DJETETA.



OMEGA-3 MASNE KISELINE

Omega-3 masne kiseline prepoznate su kao esencijalni nutrijenti za vrijeme trudnoće i ranog djetinjstva te imaju važnu ulogu u smanjenju rizika od nastanka degenerativnih bolesti u kasnijem životu. Prehrana bogata tim vrijednim supstancama djeluje povoljno na zdravlje srca i krvožilja, a ujedno osigurava pravilan razvoj mozga i vida u dojenčadi i djece.

Posljednja 3 mjeseca trudnoće i prvih nekoliko godina djetetovog života ključne su za pravilan razvoj mozga. Kada novorođenče dođe na svijet, njegova tjelesna masa čini samo 5 % tjelesne mase odraslih, ali zato veličina mozga čini 70 % veličine odraslog mozga. Preostali rast mozga odvija se tijekom prve godine života te u predškolskoj dobi, tako da je rast mozga većinom završen do pete ili šeste godine života. U tom osjetljivom razdoblju za rast mozga i razvoj mentalnih sposobnosti, od osobite je važnosti dovoljan unos specifičnih nutrijenata poput DHA.

DHA (dokosaheksaenska masna kiselina) pripada skupini omega-3 masnih kiselina te je dominantna gradivna struktura mozga i mrežnice oka pa se smatra da unos DHA u trudnica i dojilja doprinosi normalnom razvoju mozga i oka fetusa i dojene dojenčadi. DHA je u prvim ključnim godinama života esencijalna odnosno ljudsko

tijelo je ne može sintetizirati u dovoljnoj količini što upućuje na nužnost njenog dodatnog unosa. Riba, osobito ona masna, najbolji je izvor DHA, a osim riba i algi jedini izvor DHA su posebno dizajnirani moderni proizvodi obogaćeni omega-3 masnim kiselinama poput Almagea® PRENATAL OMEGA3+.

Riblja ulja bogata omega-3 masnim kiselina (DHA i EPA) sigurna su za upotrebu te nisu utvrđeni toksični učinci njihovog svakodnevnog unosa.

U časopisu Food and Chemical Toxicology objavljeno je kako su ulja bogata omega-3 masnim kiselinama poput ribljih ulja siguran prehrambeni izvor EPA i DHA. Sigurnost je potvrđena i u istraživanju objavljenom u časopisu Arthritis Research & Therapy koje ističe da unos ribljeg ulja nema štetan učinak na majku i dijete.

Trudnice i dojilje postižu blagotvorni učinak uz dnevni unos 200 mg DHA. Preporučeni ukupni dnevni prehrambeni unos omega-3 masnih kiselina iznosi 250 mg.



FOLNA KISELINA

Zbog bitne uloge u dijeljenju stanica i formiranju određenih struktura fetusa, sve žene reproduktivne dobi trebaju pripaziti na adekvatan unos folne kiseline. Istraživanja ukazuju da unos folne kiseline prije i tijekom rane faze trudnoće može smanjiti rizik od oštećenja neuralne cijevi kod djeteta u razvoju. Smanjen rizik je primijećen i kod žena koje su već imale trudnoću pogođenu defektima neuralne cijevi.

Nažalost, pokazalo se da većina žena putem hrane ne unosi dovoljne količine folata tijekom ključnog razdoblja - prije nego što shvate da su trudne. A to je vrijeme kada je adekvatan unos folne kiseline od najveće važnosti jer je niska razina folata majke čimbenik rizika za razvoj oštećenja neuralne cijevi kod fetusa u razvoju. Zbog toga se savjetuje da sve žene reproduktivne dobi kao dodatak hrani bogatoj folatima, svaki dan koriste i dodatke prehrani koji sadrže 400 µg folne kiseline. Dodatnim unosom folne kiseline povećava se i razina folata u tijelu majke.

Potrebe žena za folatom rastu tijekom trudnoće, a optimalan status folata trebao bi se postići prije začeća, odnosno, u prvom tromjesečju, kad se zatvara neuralna cijev. Stoga je preporuka **započeti s primjenom folata 12 tjedna prije začeća**. Dok se nizak status folata povezuje s defektima neuralne cijevi, isti mogu biti spriječeni povećanim unosom folata prije začeća.

D

Folna kiselina (FA) je kemijski oblik koji se najčešće nalazi u dodacima prehrani. Taj oblik ne može ispoljiti svoju biološku funkciju prije nego se u tijelu pretvori u dihidrofolat (DHF) i tetrahidrofolat (THF), a sposobnost za pretvorbu folne kiseline u aktivni oblik razlikuje se između pojedinaca. Žene kod kojih je primijećen polimorfizam na genima povezanim s metabolizmom ili apsorpcijom folata značajno veću korist imaju od uzimanja 5-metiltetrahidrofolata (5-MTHF) nego od folne kiseline. Stoga suvremene formulacije s folnom kiselinom obično kombiniraju folnu kiselinu i aktivni fiziološki oblik - 5-MTHF u jednakim omjerima. Brojne su prednosti primjene aktivnog oblika aktivnog folata, a najvažniji je poboljšana bioraspoloživost. Nadalje, 5-MTHF ne prikriva deficit vitamina B12, odmah je dostupan za transport do ciljnog tkiva i metabolizam, te ne stvara nemetaboliziranu folnu kiselinu koja može imati potencijalno nepovoljne učinke ako se prekomjerno nakuplja u cirkulaciji.

B6**5-MTHF****B12****JOD**

ŽELJEZO

Tijekom trudnoće potrebe za željezom se udvostručuju na otprilike 30 mg dnevno. Dodatno željezo nužno je za tvorbu hemoglobina potrebnog za povećan volumen krvi majke. Tijekom prenatalnog razoblja, fetus marljivo skladišti željezo kako bi imao zalihe kroz prvih nekoliko mjeseci života kada mu je prehrana manjkava na ovom važnom mineralu.

Trudnicama je korisno znati koje namirnice obiluju željezom te bi ih trebale redovito konzumirati. Najbolji prirodni izvori željeza u hrani su crveno meso, riba te meso peradi. Značajne količine željeza mogu osigurati i obogaćeni pekarski proizvodi, kao i proizvodi od cijelog zrna žitarica, zeleno lisnato povrće, mahunarke, jaja i sušeno voće. Željezo iz jaja i biljnih namirnica se ne apsorbira podjednako učinkovito kao željezo iz mesa, ribe i peradi. Apsorpciju željeza iz hrane biljnog porijekla moguće je poboljšati istovremenom konzumacijom s hranom bogatom vitaminom C, poput soka od naranče ili posluživanjem tamnozelenog lisnatog povrća, paprike ili brokule s mesom, ribom ili peradi. Uravnotežen plan prehrane osigurava 12 do 14 mg željeza. Kako bi se zadovoljile povećane potrebe tijekom trudnoće, često se iskorištavaju zalihe željeza trudnice. Budući da mnoge žene ulaze u trudnoću s niskim zalihama željeza, često su u povećanoj opasnosti od razvoja anemije. Brojni stručnjaci preporučuju rutinsku suplementaciju niskim

B6**B**

dozama željeza počevši od prvog prenatalnog posjeta liječniku. Žene koje u povijesti bolesti imaju anemiju ili menoragiju (obilna menstruacija), nepravilno se hrane ili su imale uzastopne trudnoće, trebaju svakako dodatno uzimati željezo. U ostalim slučajevima poželjno je provjeriti razinu hemoglobina, te po savjetu liječnika, posegnuti za nadomjesnim željezom.

VITAMIN D

Nedostatak vitamina D prepoznat je kao javnozdravstveni problem u mnogim zemljama, a trudnice i dojilje svrstavaju se u rizične skupine. Učestalost nedostatka vitamina D u populaciji trudnica i dojilja kreće se od 20-40%. Poznato je da je nadomjesna primjena vitamina D učinkovita terapija, međutim još uvijek se rađa novorođenčad s hipovitaminozom vitamina D. Brojne su studije provedene tijekom posljednja dva desetljeća ukazale na potencijalnu vezu koncentracije vitamina D u krvi tijekom trudnoće na povoljne skeletne i izvanskeletne učinke. Stoga je uputno razmotriti i prevenirati potencijalni nedostatak vitamina D u trudnica i dojilja kako bi se prevenirao utjecaj nedostatka na fetus. Prema raznim radovima i smjernicama, preporučljivo je tijekom trudnoće i dojenja postići dnevni unos od 10 – 15 µg vitamina D dnevno (što odgovara 400 – 600 IJ dnevno).

B**B9****ŽELJEZO****D**



VITAMIN B₆

Vitamin B₆ je prijeko potreban za razgradnju proteina, masti i ugljikohidrata. Također ima važnu ulogu u stvaranju crvenih krvnih stanica, antitijela i neurotransmitera te je od ključne važnosti za razvoj živčanog sustava djeteta. Dodatno, vitamin B₆ doprinosi regulaciji hormonske aktivnosti te stoga može biti od pomoći kod ublažavanja hormonski izazvanih tegoba u trudnoći. Blago povišena koncentracija vitamina B₆ u proizvodu Almagea PRENATAL OMEGA3+ posebno je prilagođena potrebama trudnica.

B₆

D

JOD

Jod je prijeko potreban za normalno funkcioniranje štitnjače. Nedostatak joda tijekom trudnoće može ometati razvoj fetusa te dovesti do mentalne retardacije i malformacija ploda. Osim toga, može izazvati i gušavost u majke.

Preporuča se da trudnice unose dodatnih 25 µg joda odnosno sveukupno 175 µg joda dnevno u odnosu na odrasle žene. Najpouzdaniji prehrambeni izvor je jodirana kuhinjska sol – 1 čajna žličica osigurava oko 400 µg joda, a kao dobar prehrambeni izvor ističu se riba i plodovi mora.

VITAMIN B₁₂

Vitamin B₁₂ u suradnji s folatom sudjeluje u formiranju fetalnog tkiva i organa. U prosjeku trudnice unose dovoljne količine vitamina B₁₂, no vegetarijance i veganke mogu imati ozbiljan deficit budući da se vitamin B₁₂ nalazi samo u životinjskim namirnicama poput mesa, ribe, jaja i mlijeka.

B₁₂

JOD

ŽELJEZO



ZAŠTO JE ALMAGEA PRENATAL OMEGA3+ INOVATIVAN?

Licaps® DuoCap™ kapsule predstavljaju novu visokokvalitetnu generaciju u Licaps® tehnologiji. DuoCap™ je patentirani sustav kapsule-u-kapsuli, u kojem je manja kapsula, prethodno napunjena, umetnuta u veću kapsulu napunjenu tekućim medijem. DuoCap™ tehnologija omogućuje kombinaciju nekompatibilnih sastojaka, nudi dvostruko otpuštanje medija te se može koristiti za postizanje bržeg djelovanje i dužeg trajanja. Primjenom patentirane tehnologije DuoCap™, kapsule ispunjavaju visoke standarde čistoće i sigurnosti, omogućuju lakše gutanje i bolju apsorpciju nutrijenata, te nemaju mirisa niti okusa.

Licaps® kapsule štite aktivne sastojke od kisika i vanjskih utjecaja čime se smanjuje oksidacija, razgradnja, hidroliza i popratne negativne reakcije sastojaka. Kapsula ne sadrži otapala, konzervanse, laktozu, gluten, škrob, plastifikatore, alergene ni GMO sastojke. Znanstvena istraživanja ukazuju na lakšu apsorpciju i iskoristivost sadržaja kapsule.



Almagea PRENATAL OMEGA3+ dolazi u obliku Licaps® DuoCap™ kapsule koja se sastoji od dvije kapsule. Unutarnja, manja kapsula sadrži vitamine i minerale, dok se omega-3 masne kiseline nalaze u vanjskoj, većoj kapsuli.

ZAŠTO I KOME SE PREPORUČA ALMAGEA PRENATAL OMEGA3+

Almagea® PRENATAL OMEGA3+ preporuča se kao pomoć pri zadovoljenju povećanih potreba za ključnim nutrijentima tijekom trudnoće i dojenja. Namijenjen je svim ženama reproduktivne dobi koje planiraju trudnoću, tijekom cijelog razdoblja njihove trudnoće i laktacije.

PRIMJENA I DOZIRANJE

Preporučuje se uzimati 2 kapsule Almagea PRENATAL OMEGA3+ dnevno s dosta tekućine, uz obroke. Pripravak se ne preporučuje osobama alergičnima na ribu i morske plodove.



ALMAGEA PRENATAL OMEGA3+ PREPORUČUJE SE I TIJEKOM RAZDOBLJA DOJENJA

Prehrana žene u razdoblju laktacije neobično je važna za pravilnu produkciju i kvalitetu mlijeka.

Posebnu važnost treba pridavati adekvatnom unosu tekućine, energije i nutrijenata, a to se posebno odnosi na žene koje isključivo doje svoju dojenčad, poželjno do 6. mjeseca života.

Smatra se da je ženama u razdoblju laktacije potrebno dodatnih 500 kcal dnevno. Istovremeno rastu potrebe za većinom vitamina i minerala, a unos blagotvornih nutrijenata poput omega-3 masnih kiselina iznimno je važan kako bi se osigurala adekvatna koncentracija tih dragocjenih masti u majčinom mlijeku.

**NE ZABORAVITE!
NUTRIJENTI KOJE
UZIMA MAJKA
TIJEKOM DOJENJA
IZLUČUJU SE
U MLIJEKU
I TAKO POSREDNO
ŠTITE DOJENČE.**

Imajući u vidu važnost unosa omega-3 masnih kiselina, nadležne institucije u Europi dojiljama preporučuju dnevni unos od najmanje 250, a poželjno 300 mg omega-3 (DHA + EPA). Pritom udio DHA treba iznositi 200 mg kako bi se postigao blagotvorni učinak odnosno doprinijelo normalnom razvoju dvaju ključnih organa: mozga i oka u dojene dojenčadi.





LITERATURA

Cleland LG, James MJ, Proudman SM. Fish oil: what the prescriber needs to know. *Arthritis Research & Therapy*. 2006;8(1):202.

Helland IB, Smith L, Saarem K, Saugstad OD, Drevon CA. Maternal supplementation with very-long-chain n-3 fatty acids during pregnancy and lactation augments children's IQ at 4 years of age. *Pediatrics*. 2003;111:e39–e44.

Institute of Medicine (US) Committee to Review Dietary Reference Intakes for Vitamin D and Calcium; Ross AC, Taylor CL, Yaktine AL, Del Valle HB. Overview of vitamin D. Washington:National Academies Press; 2011.

Kroes, R., Schaefer, E.J., Squire, R.A., Williams, G.M. A review of the safety of DHA45-oil. *Food and Chemical Toxicology* 2003; 41:1433-1446.

Obeid R, Holzgreve W, Pietrzik K (2013) Is 5-methyltetrahydrofolate an alternative to folic acid for the prevention of neural tube defects? *J Perinat Med* 41(5), 469-483.

Urrutia-Pereira Marilyn, Dirceu Soléb Rev.Vitamin D deficiency in pregnancy and its impact on the fetus, the newborn and in childhood. *Paul Pediatr*. 2015;33(1):104-113.

