



# SanaCore Foliumzuur

**Lees deze bijsluiter zorgvuldig door, want deze bevat belangrijke informatie voor u.**

- Bewaar deze bijsluiter - het kan nodig zijn om deze nogmaals te lezen.
- Voedingssupplementen niet gebruiken als substituut voor een gevarieerde voeding.
- Raadpleeg bij combinatie met medicijnen altijd uw arts.

Inhoud van deze bijsluiter

1. Wat is SanaCore Foliumzuur en waarvoor wordt het gebruikt?
2. Wat moet u weten voordat u SanaCore Foliumzuur gebruikt?
3. Gebruik van foliumzuur bij zwangerschap.
4. Hoe wordt SanaCore Foliumzuur gebruikt?
5. Hoe bewaart u SanaCore Foliumzuur?

## 1. Wat is SanaCore Foliumzuur en waarvoor wordt het gebruikt?

### **Werkzame bestanddelen per tablet**

SanaCore Foliumzuur 800  
- foliumzuur 800mcg

**Foliumzuur** en vitamine B12 gebruiken elkaar om goed te kunnen functioneren in het lichaam. Aangeraden wordt dan ook om bij vitamine B12 ook altijd foliumzuur te gebruiken. Omdat foliumzuur en vitamine B12 samenwerken komen veel positieve effecten met elkaar overeen.

### **Foliumzuur is goed voor Energie en metabolisme**

- Foliumzuur draagt bij aan een normaal energie-leverend metabolisme

### **Zenuwstelsel**

- Foliumzuur draagt bij aan het goed functioneren van het zenuwstelsel
- Foliumzuur draagt bij aan een normale homocysteïne metabolisme

### **Celdeling**

- Foliumzuur heeft een belangrijke rol bij een gezonde celdeling

### **Bloed**

- Foliumzuur draagt bij aan de rode bloedcel synthese

### **Immuunsysteem**

- Foliumzuur draagt bij aan het goed functioneren van het algehele immuunsysteem

## 2. Wat moet u weten voordat u SanaCore Foliumzuur gebruikt?

### **Gebruik SanaCore Foliumzuur niet**

Als u gevoelig bent voor één van de bestanddelen.

### **Leeftijd**

0-5 maanden  
6-11 maanden  
1 tot 3 jaar  
4 tot 8 jaar  
9 tot 13 jaar  
14 tot 18 jaar  
19 tot >70 jaar  
Zwanger  
Borstvoedend

### **Bovengrens (mcg per dag)\***

85  
130  
200  
350  
600  
900  
1000  
1000  
1000

\* Bij foliumzuur is de gemiddelde behoefte gebaseerd op het handhaven van een wenselijk geacht foliumzuurniveau in het bloed en het voorkomen van een te hoog homocysteïnegehalte van het bloed. Hierbij is uitgegaan van een gemiddelde opname van 50% foliumzuur uit de voeding.

\* De belangrijkste reden dat deze waarden als bovengrens vastgesteld zijn is het gevaar van maskeren van een vitamine B12-tekort bij een hogere inname. <sup>1</sup>

De maximale dagdosering niet overschrijden.

### **Waarschuwingen**

Langdurig gebruik van foliumzuur in hoge dosering kan een tekort aan vitamine B12 via bloedonderzoek verhullen. Raadpleeg bij combinatie met medicijnen (o.a. tegen epilepsie) altijd uw arts.

### **Overdosering**

Overdosering leidt niet tot vergiftiging. In geval er bij u een bijwerking optreedt die u als ernstig ervaart informeer dan uw arts.

### **Overige bestanddelen**

Emdex® (polysachariden), magnesiumstearaat

### **Geschikt voor**

Vegetariërs, veganisten

### **Bevat geen**

gist, suiker, gluten, lactose, soja, conserveermiddelen of kunstmatige geur-, kleur-, zoet- en smaakstoffen.

### **Zwangerschap**

Foliumzuur kan voorzover bekend in de aanbevolen dosering zonder gevaar voor de vrucht worden gebruikt tijdens de zwangerschap.

### **Borstvoeding**

Foliumzuur en vitamine B12 worden meegegeven in de moedermelk. Er is hierom een verhoogde behoefte aan foliumzuur en vitamine B12 tijdens de periode van borstvoeding. Foliumzuur kan worden gebruikt tijdens de periode van lactatie.

### **Rijvaardigheid en het gebruik van machines**

Op basis van het farmacodynamisch profiel en/of bijwerkingenprofiel is het niet waarschijnlijk dat foliumzuur een effect heeft op de rijvaardigheid en op het vermogen om machines te bedienen.

### **3. Gebruik van foliumzuur bij zwangerschap**

#### **Waarom is foliumzuur belangrijk bij zwangerschap?**

Extra foliumzuur voor en in het eerste deel van de zwangerschap biedt 50-70% bescherming tegen het ontstaan van een open ruggetje (Spina Bifida).

De afgelopen 20 jaar zijn sterke aanwijzingen gevonden dat het beschermende effect van foliumzuur groter is bij een hogere dosering en dat foliumzuur ook beschermt tegen andere aangeboren aandoeningen zoals hartafwijkingen.

Volgens recente onderzoeken zou foliumzuurgebruik later in de zwangerschap, na de eerste drie maanden, mogelijk ook gunstige effecten hebben op het voorkómen van zwangerschapsvergiftiging en vroeggeboorte.

#### **Advies gezondheidsraad**

De gezondheidsraad adviseert aan alle vrouwen die zwanger willen worden en vrouwen die zwanger zijn een dagelijks extra inname van 400mcg foliumzuur gedurende 4 weken voor conceptie (of vanaf het ontstaan van de zwangerschapswens) tot en met 8 weken na de conceptie. Ook als de zwangerschap net geconstateerd is en van te voren geen foliumzuur gebruikt is, geldt het advies om tot 8 weken na de conceptie extra foliumzuur in te nemen.

### **4. Hoe wordt SanaCore Foliumzuur gebruikt?**

Smelttablet onder de tong laten smelten, bij voorkeur voor of na ontbijt of lunch. Voor optimale inwerking de eerste 15 minuten na inname niet eten of drinken.

Of zoals geadviseerd.

Bovengrens niet overschrijden. Zie tabel bij punt 2 voor dagelijkse bovengrens foliumzuur.

### **5. Hoe bewaart u SanaCore Foliumzuur?**

SanaCore Foliumzuur buiten bereik en zicht van kinderen houden. Niet bewaren boven 25°C. Bewaren in originele blisterverpakking. De uiterste gebruiksdatum staat op de blister vermeld.

SanaCore Foliumzuur is een product van SanaCore B.V., Postbus 5, 1870AA, Schoorl

*De tekst van deze bijsluiter is voor het laatst herzien in mei 2014.*

<sup>1</sup> European Commission - Scientific Committee on Food - Opinion of the Scientific Committee on Food on the Tolerable Upper Intake Level of Folate. 28 november 2000