

## ZAWARTOŚĆ SKŁADNIKÓW W DZIENNEJ PORCJI:

Składniki odżywcze	1 kapsułka z witaminami i minerałami zawiera:	% RWS**
Kwas foliowy z: L-metylofolian wapnia Kwas pteroilomonoglutaminowy	612 µg 312 µg 300 µg	306%
Witamina D	50 µg (2000 j.m.)*	1000%
Jod	200 µg	133%
Cholina	130 mg	-

Składniki odżywcze	2 kapsułki z DHA zawierają:	% RWS**
DHA	600 mg	-
EPA	60 mg	-

\* Jednostek międzynarodowych

\*\* Procent realizacji Referencyjnych Wartości Spożycia

**Składniki kapsułki z witaminami i minerałami:** dwuwinian choliny; hydroksypropylometyloceluloza (kapsułka); L-metylofolian wapnia (kwas foliowy); kwas pteroilomonoglutaminowy (kwas foliowy); jodek potasu (jod); cholekalcyferol (witamina D).

**Składniki kapsułki z DHA:** trójglicerydy kwasów omega-3 z ryb (w tym DHA i EPA); żelatyna wołowa (kapsułka); substancja utrzymująca wilgoć: glicerol.

### ZALECANA PORCJA DO SPOŻYCIA:

3 kapsułki dziennie: 1 kapsułka z witaminami i minerałami + 2 kapsułki z DHA.

### ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA: 90 kapsułek

### OSTRZEŻENIA I INNE INFORMACJE:

Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Przy zwiększonym zapotrzebowaniu sposób użycia produktu należy skonsultować z lekarzem. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Istotne jest prowadzenie zdrowego stylu życia i stosowanie zróżnicowanej diety dostarczającej organizmowi wystarczającą ilość składników odżywczych.

### WARUNKI PRZECHOWYWANIA:

Produkt należy przechowywać w oryginalnym opakowaniu, w suchym miejscu, w temperaturze pokojowej, w sposób niedostępny dla małych dzieci. Chronić przed wilgocią i światłem.

**FOLIANY** biorą udział w procesie podziału komórek, przyczyniają się do wzrostu tkanek matczynych w czasie ciąży oraz pomagają w prawidłowej produkcji krwi.

**JOD** pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego oraz tarczycy, przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego.

**WITAMINA D** bierze udział w procesie podziału komórek, pomaga w prawidłowym wchłanianiu i wykorzystywaniu wapnia i fosforu oraz w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego. Jest potrzebna dla prawidłowego wzrostu i rozwoju kości u dzieci.

**CHOLINA** pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu wątroby, przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu tłuszczów oraz homocysteiny.

**DHA** – wielonienasycony kwas tłuszczowy z rodziny omega-3 przyczynia się do utrzymania prawidłowego widzenia i funkcjonowania mózgu<sup>5</sup>, spożywanie w czasie ciąży wspomaga prawidłowy rozwój mózgu i oczu u płodu i niemowląt karmionych piersią<sup>6</sup>.

### Literatura oraz oświadczenia zdrowotne:

1. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników dotyczące suplementacji u kobiet ciężarnych. Wytyczne PTGiP 07/2020. <https://www.ptgin.pl/rekomendacje-1>.
2. Seremak-Mrozikiewicz A. i wsp. The frequency of 677C>T polymorphism of MTHFR gene in the Polish population. Archives of Perinatal Medicine 2013, 19, 12-18.
3. Oświadczenie zdrowotne: Produkt przeznaczony jest dla kobiet w wieku rozrodczym, a korzystny efekt na cewę nerwową występuje w przypadku codziennego uzupełniającego spożycia dawki wynoszącej 400 µg kwasu foliowego przez co najmniej jeden miesiąc przed poczęciem i maksymalnie trzy miesiące po poczęciu, aż do zakończenia procesu organogenezy. Istnieje wiele czynników ryzyka rozwoju wad cewy nerwowej i zmiana jednego z nich może wywierać korzystny wpływ lub nie.
4. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego w zakresie stosowania witamin i mikroelementów u kobiet planujących ciążę, ciężarnych i karmiących. Ginekologia Polska 2014, 85, 395-399.
5. Oświadczenie zdrowotne: Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg DHA dziennie.
6. Oświadczenie zdrowotne: Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 200 mg DHA dziennie ponad zalecane dzienne spożycie 250 mg kwasów tłuszczowych omega-3 dla dorosłych.

Data przygotowania treści ulotki informacyjnej: 02/2021.

USP Zdrowie Sp. z o.o.  
ul. Poleczki 35  
02-822 Warszawa



**USP Zdrowie**

[www.pueria.pl](http://www.pueria.pl)

# PUERIA

suplement diety

## DUO

**Pueria Duo została specjalnie opracowana na okres ciąży od 13. tygodnia do końca karmienia piersią.**

**Miłość mamy do dziecka to miłość w najczystszej formie.** Kobieta staje się mamą już na etapie planowania macierzyństwa. Jest nią, kiedy z czułością spogląda na zdjęcie USG i kiedy tuli dziecko do piersi. Z tej miłości wynika troska i potrzeba zapewnienia mu tego, co najlepsze. A troska o dziecko oznacza także troskę o siebie. W tym także wybór suplementów, które będą wyróżniać się czystym składem.

**Pueria Duo to pierwszy preparat na rynku polskim zawierający składniki rekomendowane przez Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników: kwas foliowy, witaminę D, jod, DHA<sup>1</sup> w połączeniu z choliną - BEZ substancji wypełniających, barwników oraz konserwantów.**

**Co wyróżnia Pueria Duo suplement diety:**

- ✓ **Czysty skład** – bez substancji wypełniających, barwników oraz konserwantów
- ✓ **Składniki rekomendowane przez Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników:** kwas foliowy, witamina D, jod, DHA<sup>1</sup>
- ✓ **Wysoka jakość i biodostępność DHA** w postaci trójglicerydów

Ciąża to wyjątkowy okres, w którym Twoje dziecko przechodzi różne fazy rozwojowe. W drugim trymestrze ma już wykształcone wszystkie organy i zaczyna intensywnie rosnąć. W tym czasie dojrzewają jego narządy wewnętrzne oraz układ nerwowy. W trzecim trymestrze dojrzewa układ oddechowy, mózg i narząd wzroku, zwiększa się ilość tkanki tłuszczowej.

W czasie karmienia piersią mleko matki jest głównym źródłem składników odżywczych dla dziecka - ich właściwa ilość w pokarmie jest kluczowa dla jego dalszego prawidłowego rozwoju.

**Skład Pueria Duo powstał z połączenia wiedzy ekspertów oraz wytycznych Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników, wg których rekomenduje się suplementację: kwasu foliowego, witaminy D, DHA i jodu u wszystkich kobiet w ciąży<sup>1</sup>.**

**Pueria Duo zawiera dwa źródła folianów: kwas foliowy oraz jego aktywną formę: L-metylofolian wapnia, która nie musi ulegać tak wieloetapowej przemianie w organizmie do formy aktywnej, jak nieaktywny kwas foliowy. O możliwości wykorzystania kwasu foliowego przez organizm decyduje gen MTHFR, którego mutacja występuje nawet u 50% populacji<sup>1</sup>. U osób tych skuteczność przekształcania kwasu foliowego do aktywnej postaci może zmniejszyć się nawet aż o 70%. Badania naukowe potwierdzają, że wiele osób nie w pełni metabolizuje kwas foliowy, co skutkuje zbyt niskim poziomem jego aktywnej**

postaci we krwi<sup>2</sup>. Uzupełniające spożycie kwasu foliowego zwiększa poziom folianów u matki. Niski poziom folianów u matki jest czynnikiem ryzyka rozwoju wad cewy nerwowej u rozwijającego się płodu<sup>3</sup>.

**Ponadto, skład Pueria Duo został wzbogacony o cholinę, która przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu homocysteiny. Prawidłowy poziom homocysteiny ma wpływ na prawidłowy przebieg ciąży.**

**DHA zawarty w Pueria Duo ma postać trójglicerydów, czyli taką, jaka naturalnie występuje w organizmie. Dzięki temu może być lepiej przyswajany przez organizm człowieka. Źródłem DHA w produkcie jest wysokogatunkowy olej rybi otrzymany opatentowaną technologią Golden Omega<sup>®</sup>, która zapewnia jego wyjątkową czystość i jakość. Ponadto ogranicza ona niekorzystny proces utleniania oleju, przez co minimalizuje rybi smak i zapach. Według zaleceń Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników bezpiecznym źródłem DHA dla kobiet w ciąży są małe ryby<sup>4</sup>. DHA w Pueria Duo pozyskiwany jest z małych ryb anchovis o wysokiej zawartości kwasów tłuszczowych omega-3.**