

## ZAWARTOŚĆ SKŁADNIKÓW W DZIEJNEJ PORCJI:

Składniki odżywcze	1 kapsułka z witaminami i minerałami zawiera:	% RWS**
Kwas foliowy z: L-metylofolian wapnia Kwas pteroilomonoglutaminowy	800 µg 400 µg 400 µg	400%
Witamina D	50 µg (2000 i.u.)*	1000%
Witamina B <sub>6</sub>	1,9 mg	136%
Witamina B <sub>12</sub>	2,6 µg	104%
Jod	200 µg	133%
Cholina	130 mg	-

Składniki odżywcze	1 kapsułka z DHA zawiera:	% RWS**
DHA	300 mg	-
EPA	30 mg	-

\* Jednostek międzynarodowych

\*\* Procent realizacji Referencyjnych Wartości Spożycia

**Składniki kapsułki z witaminami i minerałami:** dwuwinitan choliny; hydroksypropylometyloceluloza (kapsułka); pirydoksalo-5-fosforan (witamina B<sub>6</sub>); L-metylofolian wapnia (kwas foliowy); kwas pteroilomonoglutaminowy (kwas foliowy); jodek potasu (jod); cholekalcyferol (witamina D); metylokobalamina (witamina B<sub>12</sub>).

**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:

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

### ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA: 60 kapsułek

### OSTRZEŻENIA I INNE INFORMACJE:

Nie przekracza 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.

Planując ciążę sięgnij po Puerię Uno przygotowaną specjalnie na okres planowania i wczesnej ciąży do 12. tygodnia. Od 13. tygodnia ciąży zacznij suplementację Puerią Duo i kontynuuj do końca karmienia piersią.

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



USP Zdrowie

www.pueria.pl

**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.

**WITAMINA B<sub>6</sub>** przyczynia się do regulacji aktywności hormonalnej, pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia, pomaga w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny.

**WITAMINA B<sub>12</sub>** pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego oraz w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny.

**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>6</sup>, spożywany w czasie ciąży wspomaga prawidłowy rozwój mózgu i oczu u płodu i niemowląt karmionych piersią<sup>7</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. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników. Suplementacja folianów w okresie przedkoncepcyjnym, w ciąży i porodu. Ginekologia i Perinatologia Praktyczna 2017, 2, 5, 210–214.
3. Seremak-Mirożkiewicz A. i wsp. The frequency of 677C>T polymorphism of MTHFR gene in the Polish population. Archives of Perinatal Medicine 2013, 19, 12-18.
4. 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.
5. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego w zakresie stosowania witamin i mikroelementów u kobiet planujących ciążę, ciężarnych i karmiących. Ginekologia Polska 2014, 85, 395-399.
6. Oświadczenie zdrowotne: Korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 250 mg DHA dziennie.
7. Oświadczenie zdrowotne: Korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 200 mg DHA dziennie ponad zalecane dzienne spożycie 250 mg kwasów tłuszczowych omega-3 dla dorosłych.

Data przygotowania treści ulotki informacyjnej: 02/2021.

# PUERIA

suplement diety

## UNO

**Pueria Uno została specjalnie opracowana dla kobiet planujących ciążę oraz w ciąży do końca 12. tygodnia.**

**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 Uno 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, witaminą B<sub>6</sub> i B<sub>12</sub> - BEZ substancji wypełniających, barwników oraz konserwantów.**

**Co wyróżnia Pueria Uno suplement diety:**

- ✓ **Czysty skład** – bez substancji wypełniających, barwników oraz konserwantów
- ✓ **Składniki w aktywnej formie:** kwas foliowy: L-metylofolian wapnia, witamina B<sub>6</sub>: pirydoksal-5-fosforan oraz witamina B<sub>12</sub>: metylokobalamina
- ✓ **Wysoka jakość i biodostępność DHA** w postaci trójglicerydów

Ciąża to wyjątkowy okres, w którym Twoje dziecko przechodzi różne fazy rozwojowe. Pierwszy trymestr to czas najbardziej intensywnego rozwoju płodu. Od około 22. dnia zaczyna pracować serce; pomiędzy 22. a 28. dniem od zapłodnienia dochodzi do zamknięcia cewy nerwowej, która w kolejnej fazie rozwoju przekształca się w mózg i rdzeń kręgowy. Dziecko do prawidłowego rozwoju mózgu oraz rdzenia kręgowego potrzebuje kwasu foliowego. Większość kobiet dowiaduje się o ciąży dopiero między czwartym a szóstym tygodniem - wtedy gdy mózg i rdzeń kręgowy dziecka są już ukształtowane. **Eksperti PTGiP zalecają suplementację kwasem foliowym nawet przez 3 miesiące przed zajściem w ciążę<sup>2</sup>.**

Skład Pueria Uno 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 Uno 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>3</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>4</sup>.

**Ponadto, skład Pueria Uno został wzbogacony o witaminę B<sub>6</sub>, witaminę B<sub>12</sub> oraz cholinę**, które przyczyniają się do utrzymania prawidłowego metabolizmu homocysteiny. Prawidłowy poziom homocysteiny ma wpływ na **prawidłowy przebieg ciąży**.

**DHA zawarty w Pueria Uno 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>5</sup>. DHA w Pueria Uno pozyskiwany jest z małych ryb anchovis o wysokiej zawartości kwasów tłuszczowych omega-3.