

DUO
active

Pueria Duo Active 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 charakteryzować się czystym składem.

Pueria Duo Active zawiera składniki rekomendowane przez Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników: kwas foliowy, witaminę D, jod, DHA, witaminy B₆, B₁₂ oraz cholinę.¹

Pueria Duo Active suplement diety to:

- ✓ **Czysty skład** – bez substancji wypełniających, barwników oraz konserwantów syntetycznego pochodzenia
- ✓ **Składniki w aktywnej formie:** kwas foliowy: L-metylofolian wapnia, witamina B₆: pirydoksal-5-fosforan oraz witamina B₁₂: metylokobalamina
- ✓ **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 Active 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 ciąży¹.

Pueria Duo Active zawiera aktywną formę kwasu foliowego: 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% populacji¹. 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 krwi². Uzupełniające spożycie kwasu foliowego zwiększa poziom folianów u matki. Niski poziom folianów u matki jest czynnikiem ryzyka rozwoju wad cewy nerwowej u rozwijającego się płodu³.

Ponadto, skład Pueria Duo Active został wzbogacony o witaminę B₆, witaminę B₁₂ oraz cholinę, które przyczyniają się do utrzymania prawidłowego metabolizmu homocysteiny. Prawidłowy poziom homocysteiny ma wpływ na prawidłowy przebieg ciąży.

DHA zawarty w Pueria Duo Active ma postać trójglicerydów, czyli taką, jaka naturalnie występuje w organizmie. Dzięki temu może być lepiej przyswajany przez organizm człowieka⁴. **Źródłem DHA w produkcie jest wysokogatunkowy olej rybi otrzymywany opatentowaną technologią Golden Omega[®], 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 ryby⁵. DHA w **Pueria Duo Active** pozyskiwany jest z małych ryb o wysokiej zawartości kwasów tłuszczowych omega-3.

ZAWARTOŚĆ SKŁADNIKÓW W DZIENNEJ PORCJI:

Składniki	1 kapsułka z witaminami i minerałami zawiera:	% RWS **
Kwas foliowy z: L-metylofolian wapnia	800 µg	400%
Witamina D	50 µg (2000 j.m.)*	1000%
Witamina B ₆	1 mg	71,4%
Witamina B ₁₂	1,3 µg	52%
Jod	200 µg	133%
Cholina	130 mg	-

Składniki	2 kapsułki z DHA i EPA zawierają:	% RWS **
DHA	600 mg	-
EPA	120 mg	-

* Jednostek międzynarodowych
** Procent realizacji Referencyjnych Wartości Spożycia

Składniki kapsułki z witaminami i minerałami: dwuwitaminian choline (cholina); hydroksypropylometyloceluloza (kapsułka); pirydoksal-5-fosforan (witamina B₆); L-metylofolian wapnia (kwas foliowy); jodek potasu (jod); cholekalcyferol (witamina D); metylokobalamina (witamina B₁₂).

Składniki kapsułki z DHA i EPA: trójglicerydy kwasów omega-3 z **ryb**, w tym kwas dokozaheksaenowy (DHA) oraz kwas eikozapentaenowy (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 i EPA.

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. Zbrylanie wsadu kapsułki jest procesem naturalnym i nie wpływa na jakość produktu. Supplement 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 do 25°C, w sposób niedostępny dla małych dzieci. Chronić przed wilgocią i światłem.

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



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.

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 mózgu⁶, spożywany w czasie ciąży i laktacji wspomaga prawidłowy rozwój mózgu i oczu u płodu i niemowląt karmionych piersią⁷.

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>; Seremak-Mrozikiewicz A. i wsp. Stanowisko Ekspertów Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników (PTGiP) w zakresie suplementacji folianów oraz warunków stosowania dodatkowej suplementacji choline i witamin B₆, B₁₂ w okresie przedkoncepcyjnym, ciąży i porodu, PTGiP 04 / 2024.
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. Dyerberg J. i wsp.: Bioavailability of marine n-3 fatty acid formulations. Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids 83., 2010.
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 spożywania 250 mg DHA dziennie.
7. 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: 08/2024.

czcionka - wysokość x	wersja	data
≥ 1,2 mm	PUERIA_DUO_ulotka_v4	2024_09_13