

PUERIA

suplement diety

UNO
active

Pueria Uno Active 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 charakteryzować się czystym składem.

Pueria Uno Active zawiera składniki rekomendowane przez Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników¹: kwas foliowy, witaminę D, jod, DHA, witaminy B₆, B₁₂ oraz cholinę.

Pueria Uno 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. 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 ciążę².**

Skład Pueria Uno 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 Uno 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 krwi³. Uzupełniające spożycie kwasu foliowego zwiększa poziom folianów u matki. Niski poziom folianów u matki jest czynnikiem ryzyka rozwoju wad cewy nerwowej u rozwijającego się płodu⁴.

Ponadto, skład Pueria Uno 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 Uno Active ma postać trójglicerydów, czyli taką jak naturalnie występuje w organizmie. Dzięki temu może być lepiej przyswajany przez organizm człowieka⁵. **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 ryby⁶. DHA w **Pueria Uno Active** pozyskiwany jest z małych ryb o wysokiej zawartości kwasów tłuszczowych omega-3.

SUPPLEMENT DIETY

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	1,9 mg	136%
Witamina B ₁₂	2,6 µg	104%
Jod	200 µg	133%
Cholina	130 mg	-

Składniki	1 kapsułka z DHA i EPA zawiera:	% RWS**
DHA	300 mg	-
EPA	60 mg	-

* Jednostek międzynarodowych

** Procent realizacji Referencyjnych Wartości Spożycia

Składniki kapsułki z witaminami i minerałami: dwuwinian cholina (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:

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

ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA: 60 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. 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 do 25°C, w sposób niedostępny dla małych dzieci. Chronić przed wilgocią i światłem.

Pueria Uno Active została przygotowana specjalnie na okres planowania i wczesnej ciąży do 12. tygodnia. Od 13. tygodnia ciąży zacznij suplementację Puerią Duo Active 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 B₆ 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 B₁₂ 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 mózgu⁷, spożywany w czasie ciąży i laktacji wspomaga prawidłowy rozwój mózgu i oczu u płodu i niemowląt karmionych piersią⁸.

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 i B₁₂ w okresie przedkoncepcyjnym, ciąży i porodu, PTGiP 04 / 2024.
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-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.
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 nad cewę nerwową i zmiana jednego z nich może wywierać korzystny wpływ lub nie.
5. Dyerberg J. i wsp.: Bioavailability of marine n-3 fatty acid formulations. Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids 83., 2010.
6. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego w zakresie stosowania witamin i mikroelementów u kobiet planujących ciążę, ciężarnych i karmiących. Ginekologia Polska 2014, 85, 395-399.
7. Oświadczenie zdrowotne: Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg DHA dziennie.
8. 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_UNO_ulotka_v4	2024_09_13