

Link do produktu: <https://sportowesuplementy.pl/folian-dla-kobiet-w-ciazy-800g-60-tabl-aliness-p-2365.html>

Folian dla kobiet w ciąży 800µg 60 tabl. - Aliness

Cena	29,90 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Kod EAN	5903242583186
Producent	Aliness
Produkt	Suplement diety.
Uwagi	Nie może być stosowany jako zamiennik bądź substytut zróżnicowanej diety. Nie należy przekraczać zalecanego dziennego spożycia. Produktu nie należy podawać matkom karmiącym oraz kobietom w ciąży. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci.

Opis produktu

Folian dla kobiet w ciąży 800µg 60 tabl. - Aliness

Składniki	1 tabletki (porcja dzienna)	RWS*%/dzienna porcja
Sól glukozaminowa kwasu (6S)-5-metylotetrahydrofoliowego	1441 µg	
w tym folian	800 µg	400%

*RWS: dzienna referencyjna wartość spożycia dla dorosłych. Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400kJ / 2000 kcal)

Składniki: substancja wypełniająca: celuloza mikrokryształiczna, sól glukozaminowa kwasu (6S)-5-metylotetrahydrofoliowego Quatrefolic®.

Zalecana porcja do spożycia w ciągu dnia niezbędna do uzyskania korzystnego działania produktu: 1 tabletki dziennie, w trakcie posiłku. Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

Produkt dedykowany dla kobiet w ciąży. U kobiet w ciąży stosować po konsultacji z lekarzem.

Produkt nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.
Zaleca się stosowanie zróżnicowanej diety i zdrowego trybu życia.

Zawartość opakowania: 60 tabletek VEGE

Warunki przechowywania: Przechowywać w temperaturze pokojowej w sposób niedostępny dla małych dzieci. Chronić przed wilgocią.

DZIAŁANIE FOLIANÓW:

- przyczyniają się do wzrostu tkanek macicznych w czasie ciąży
- zmniejszają ryzyko rozwoju wad cewy nerwowej u rozwijającego się płodu
- pomagają w prawidłowej produkcji krwi
- pomagają w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny
- pomagają w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych
- przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia
- pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego
- biorą udział w procesie podziału komórek
- pomagają w prawidłowej syntezie aminokwasów

FOLIAN dla kobiet w ciąży 800 marki ALINESS to bogate źródło wysoko biodostępnego folianu w opatentowanej postaci Quaterfolic®.

Określenie "Kwas foliowy" obejmuje wszystkie formy folianów. Jeśli słowo „folian” brzmi dla Państwa w języku angielskim jak „liście”, to nie przypadek. Słowa mają wspólne korzenie (łacińskie słowo folium, oznaczające "liść"), co pomaga przypomnieć nam, że żywność w postaci zielonych roślin może być jednym z najbogatszych źródeł folianu.

Foliany są podatne na utlenianie, gwałtownie tracą aktywność w żywności i są w dużym stopniu, do 90%, niszczone poprzez gotowanie.

Syntetyczny kwas foliowy

Kwas foliowy pobierany z żywności aby uzyskać pełną skuteczność metaboliczną musi zostać zmetabolizowany do 5-metylotetrahydrofolianu (5-MTHF)

Większość przyjmowanego folianu pochodzi z syntetycznej wersji kwasu foliowego w suplementach oraz dodawanego do żywności. Dzisiaj wiemy, że kwas foliowy podlega złożonemu metabolizmowi oraz że wśród populacji istnieją różnice w zakresie zdolności do skutecznego metabolizowania kwasu foliowego do jego bioaktywnej formy (1,2).

Foliany w żywności są hydrolizowane do formy monoglutaminianu w jelicie przed wchłonięciem przez aktywny transport przez błonę śluzową jelit. Dlatego przed wejściem do krwioobiegu forma monoglutaminianu jest redukowana do tetrahydrofolianu (THF) i przekształcana w formy metylowe.

Z drugiej strony kwas foliowy jest najpierw redukowany do dihydrofolianu przez enzym reduktazy dehydrofolianu (DHFR), a następnie do tetrahydrofolianu. **U ludzi jelito wydaje się mieć bardzo duże zdolności do przekształcania zredukowanych folianów z żywności w 5-MTHF, ale ograniczoną możliwość redukcji kwasu foliowego.** W rzeczywistości dociera on do wątroby w formie niezmetylowanej.

Quatrefolic®, wysoce przyswajalna biologicznie forma folianu może być najlepszym wyborem, jeśli chodzi o suplementację aktywnego folianu w celu wspomaganie i regulowanie cyklu metylacji. (7,8).

Quaterfolic® - ŹRÓDŁO BIODOSTĘPNEGO KWASU FOLIOWEGO, W FORMIE AKTYWNEGO FOLIANU

Quatrefolic® przechodzi przez barierę żołądkową i jest wchłaniany głównie w jelicie cienkim przez mechanizm nośników.

Biotransformacja kwasu foliowego do 5-MTHF w wątrobie jest regulowana przez dwa enzymy polimorficzne, DHFR oraz MTHFR.

Aktywność enzymu DHFR wydaje się być niska i wysoce zmienna. Chroniczna ekspozycja wątroby na kwas foliowy może wywołać nasycenie tym składnikiem, co może być przyczyną ogólnoustrojowego krążenia niemetabolizowanego kwasu foliowego. Ponadto w przypadku niektórych ludzi występują zmiany genetyczne, które obniżają aktywność DHFR.

Nowe badanie opublikowane w 2014 roku wyraźnie wskazało, że 86% kwasu foliowego w żyłach wrotnej wątrobowej jest niemetabolizowane, przy czym prawie całość naturalnego folianu została przekształcona prawidłowo.^{(3),(4)}

Quaterfolic® -BIODOSTĘPNOŚĆ

Dostępność biologiczna po podaniu doustnym składnika aktywnego jest wysoce zależna od jego rozpuszczalności. Wchłanianie związku następuje po dyspersji i rozpuszczeniu w płynie w jelitach.

Co oznacza rozpuszczalność?

Wysoka rozpuszczalność w wodzie oznacza, że Quaterfolic® może być lepiej wchłaniany przez komórki błony śluzowej, które ułatwiają dostęp do krwi i krążenia.

Wysoka rozpuszczalność w wodzie oznacza, że Quaterfolic® może być łatwo wchłaniany przez komórki błony śluzowej, które ułatwiają dostęp do krwi i krążenia, z możliwością poprawy dostępności biologicznej tej formy chemicznej folianu.

Wyjątkowo wysoka rozpuszczalność Quaterfolic® w wodzie bierze się z dwóch specyficznych cech składnika: środka tworzącego glukozaminę oraz amorficznej struktury chemicznej produktu

Stan amorficzny zapewnia nierozłącznie powiązaną rozpuszczalność, gwarantującą jednorodny i odtwarzalny proces rozpuszczania, podczas gdy alternatywa krystaliczna nie może tego zapewnić.

Quaterfolic® -STABILNOŚĆ

Quaterfolic® wykazuje nadzwyczajną, długotrwałą stabilność chemiczną gwarantującą całkowicie niezmienną czystość nawet po kilku miesiącach, i redukcję z analizy w ciągu 18 miesięcy niższą niż 1%, co umożliwia łatwe stosowanie i przechowywanie. Wartość pH Quaterfolic po rozpuszczeniu jest neutralna. Ta wartość również zapewnia wyższą stabilność cząsteczki, chroniąc ją przed degradacją hydrolityczną.

Stabilność Quaterfolic® w formie proszku była badana zgodnie z wytycznymi ICH (Międzynarodowa Rada Harmonizacji Wymagań Technicznych dla Rejestracji Produktów Leczniczych Stosowanych u Ludzi) zarówno w temperaturze pokojowej, jak i w innych warunkach przechowywania próbek w hermetycznych pojemnikach, chroniących przed światłem, oraz z pomiarem czystości i wyniku w różnych punktach.

Firma Medicaline celowo zdecydowała o przeprowadzeniu badań stabilności Quaterfolic® zgodnie z najsurowszymi wytycznymi, wymaganymi specjalnie dla składników farmaceutycznych, gwarantującymi niezależne i wiarygodne kryteria w celu złożenia oświadczenia o długotrwałej stabilności chemicznej przed rozpoczęciem promocji produktu wśród swoich klientów.

Składnik liofilizowany może być stosowany bez szczególnych i restrykcyjnych warunków, łatwo łączony z innymi składnikami i rozczynnikami, i może być przechowywany w temperaturze pokojowej zamiast w 2-8°C, jak inne pochodne folianu.

ZAŁECANE SPOŻYCIE

Z uwagi na to, że Quaterfolic® zawiera zredukowaną metabolicznie formę folianu, wykorzystywaną i magazynowaną w ciele ludzkim, jest całkowicie dostępny biologicznie.

Zalecana dawka dla kobiet w ciąży to 800 µg czystego folianu. Na podstawie: Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja pod red. prof. dr hab. med. Mirosława Jarosza, Instytut Żywności i Żywienia 2012.

Quaterfolic® -Wpływ na zdrowie i działanie

W 2014 roku Komisja Europejska zatwierdziła stosowanie Quaterfolic® w Unii Europejskiej jako Nowy Składnik Żywności. W 2015 roku został oficjalnie zmieniony Załącznik II do Dyrektywy 2002/46/WE — włączono Quaterfolic®, który może być stosowany do produkcji suplementów diety sprzedawanych we Wspólnocie Europejskiej.

Ocenione przez Europejską Agencję Żywności (EFSA) i zatwierdzone przez Komisję Europejską działanie folianów na nasze zdrowie zostało opisane w Załączniku do Rozporządzenia Komisji nr 432/2012 z dnia 16 maja 2012 r. ustanawiającego wykaz dopuszczonych oświadczeń zdrowotnych dotyczących żywności, w innych niż oświadczenia odnoszące się do zmniejszania ryzyka choroby oraz rozwoju i zdrowia dzieci. Zgodnie z tym Rozporządzeniem foliany:

- pomagają w prawidłowej produkcji krwi
- pomagają w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny
- pomagają w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych
- przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia
- pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego
- biorą udział w procesie podziału komórek
- pomagają w prawidłowej syntezie aminokwasów
- przyczyniają się do wzrostu tkanek matczynych w czasie ciąży

Suplementacja folianów rekomendowana jest podczas ciąży i w czasie laktacji, dla niemowląt i małych dzieci, a także osób starszych.

CIAŻA/LAKTACJA

Zwiększone zapotrzebowanie na folian występuje w czasie bardzo aktywnego wzrostu komórek organizmu, takiego jak w okresie ciąży i laktacji..

Quatrefolic® jako źródło (6S)-5-metylotetrahydrofolianu (5- MTHF) może być szczególnie użyteczny w zakresie dostarczania żywieniowo aktywnej formy folianu w okresie przed poczęciem, w czasie ciąży i laktacji.

Stężenia folianu w mleku matki są utrzymywane kosztem jego rezerw w organizmie matki.

Kobieta karmiąca potrzebuje 128 µg dziennie dodatkowego folianu w celu uzupełnienia jego zużycia.

5-MTHF okazał się skuteczny i być może skuteczniejszy niż kwas foliowy w zachowaniu stężenia folianu w erytrocytach w czasie laktacji.

Niemowlęta i dzieci:

Folian jest krytycznym składnikiem pokarmowym wtedy, gdy wzrost komórek w organizmie jest bardzo aktywny. Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.

Osoby dorosłe:

Folian bierze udział w produkcji kluczowych neuroprzekaźników w mózgu, pomagając w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych.

Folian jest kofaktorem w wielu istotnych reakcjach biologicznych, a jego niedobór może wystąpić na wszystkich etapach życia. Suplementacja Folianem może poprawiać jakość życia poprzez zmniejszenie uczucia zmęczenia i znużenia

Osoby starsze:

Niedobór folianów występuje u ok. 30% starszej populacji.

Suplementacja Folianem jest ważna u osób starszych, ponieważ z wiekiem poziom homocysteiny we krwi podnosi się, a jej metabolizm zależy od folianu.

W ramach procesów starzenia zachodzą liczne zmiany fizyczne i fizjologiczne.

Starzenie się jest związane ze zmianami funkcjonowania przewodu pokarmowego, które mogą ewentualnie mieć wpływ na wchłanianie różnych form folianu. Suplementacja folianu o wysokiej biodostępności zwłaszcza w tej grupie wiekowej pozwala wspierać prawidłowe funkcje psychologiczne takie jak koncentracja, pamięć i uczenie się.

Bibliografia:

1. Smith D. A. i in. Is folic acid good for everyone? Am J Clin Nutr. 2008
2. Bailey SW, Ayling JE. The extremely slow and variable activity of dihydrofolate reductase in human liver and its implications for high folic acid intake. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 2009

-
3. Pietrzik K i in. Folic acid and L-5-methyltetrahydrofolate: comparison of clinical pharmacokinetics and pharmacodynamics. Clin Pharmacokinet. 2010
 4. Patanwala I i in. Folic acid handling by the human gut: implications for food fortification and supplementation. Am J Clin Nutr. 2014
 5. van der Put NMJ i in. A Second Common Mutation in the Methylene tetrahydrofolate Reductase Gene: An Additional Risk Factor for Neural-Tube Defects? Am. J. Hum. Genet. 1998
 6. Meshkin B, Blum K. Folate nutrigenomics: a convergence of dietary folate metabolism, folic acid supplementation, and folate antagonist pharmacogenetics. Drug Metab Lett. 2007
 7. Bailey LB i in. Folate metabolism and requirements. J Nutr. 1999
 8. Scott JM, Weir DG. Folic acid, homocysteine and one carbon metabolism: a review of the essential biochemistry. J Cardiovasc Risk. 1998