



SanaCore Folaat

Lees deze bijsluiter zorgvuldig door, want deze bevat belangrijke informatie voor u.

- Bewaar deze bijsluiter - het kan nodig zijn om deze nogmaals te lezen.
- Voedingssupplementen niet gebruiken als substituut voor een gevarieerde voeding.
- Raadpleeg bij combinatie met medicijnen altijd uw arts.

Inhoud van deze bijsluiter

1. Wat is SanaCore Folaat en waarvoor wordt het gebruikt?
2. Wat moet u weten voordat u SanaCore Folaat gebruikt?
3. Hoe wordt SanaCore Folaat gebruikt?
4. Hoe bewaart u SanaCore Folaat?

1. Wat is SanaCore Folaat en waarvoor wordt het gebruikt?

Werkzame bestanddelen per tablet

SanaCore Folaat 400 Calcium

L-5-Methyltetrahydrofolaat calcium - 400mcg

SanaCore Folaat 400 (6S)

(6S) 5-Methyltetrahydrofolaat glucosaminezout - 400mcg

Folaat is de metabolisch actieve vorm van Foliumzuur. Folaat en vitamine B12 gebruiken elkaar om goed te kunnen functioneren in het lichaam. Aangeraden wordt dan ook om bij vitamine B12 ook altijd folaat te gebruiken. Omdat folaat en vitamine B12 samenwerken komen veel positieve effecten met elkaar overeen.

Folaat is goed voor

Energie en metabolisme

- Folaat draagt bij aan een normaal energie-leverend metabolisme

Zenuwstelsel

- Folaat draagt bij aan het goed functioneren van het zenuwstelsel
- Folaat is goed voor het homocysteïne-metabolisme

Celdeling

- Folaat is goed voor het celdelingsproces

Bloed

- Folaat draagt bij tot de vorming van rode en witte bloedcellen

Immuunsysteem

- Folaat heeft een positieve invloed op het immuunsysteem
- Folaat ondersteunt de afweer van het lichaam

Psychologische functie

- Folaat draagt bij aan de weerstand tegen stress
- Folaat is goed voor het geheugen, het concentratievermogen, de leerprestatie en de gemoedstoestand

Aminozuursynthese

- Folaat speelt een belangrijke rol in de aminozuursynthese

Zwangerschap

- Folaat draagt bij tot de groei van het kind tijdens de zwangerschap

2. Wat moet u weten voordat u SanaCore Folaat gebruikt?

Gebruik SanaCore Folaat niet

Als u gevoelig bent voor één van de bestanddelen.

Bovengrens

Voor folaat word dezelfde bovengrens als voor foliumzuur aangehouden. Deze is:

Leeftijd	Bovengrens (mcg per dag)*
0-5 maanden	85
6-11 maanden	130
1 tot 3 jaar	200
4 tot 8 jaar	350
9 tot 13 jaar	600
14 tot 18 jaar	900
19 tot >70 jaar	1000
Zwanger	1000
Borstvoedend	1000

* Bij foliumzuur is de gemiddelde behoefte gebaseerd op het handhaven van een wenselijk geacht foliumzuurniveau in het bloed en het voorkomen van een te hoog homocysteïnegehalte van het bloed. Hierbij is uitgegaan van een gemiddelde opname van 50% foliumzuur uit de voeding.

De maximale dagdosering niet overschrijden.

Waarschuwingen

Suppletie van Folaat is niet aanbevolen gelijktijdig met een methotrexaat behandeling van kanker aangezien folaat de anti-neoplastische activiteit van methotrexaat kan verstoren. Folaat heeft echter geen invloed op de anti-inflammatoire werking van methotrexaat en kan veilig ingenomen worden als methotrexaat voor de inflammatoire werking ingenomen word, bijvoorbeeld bij psoriasis of reumatoïde artritis.

Raadpleeg bij combinatie met medicijnen (o.a. tegen epilepsie) altijd uw arts.

Overdosering

Overdosering leidt niet tot vergiftiging. In geval er bij u een bijwerking optreedt die u als ernstig ervaart informeer dan uw arts.

Overige bestanddelen

Emdex® (polysacchariden), magnesiumstearaat

Geschikt voor

Vegetariërs, veganisten

Bevat geen

gist, suiker, gluten, lactose, soja, conserveermiddelen of kunstmatige geur-, kleur-, zoet- en smaakstoffen.

Zwangerschap

Foliumzuur kan voorzover bekend in de aanbevolen dosering zonder gevaar voor de vrucht worden gebruikt tijdens de zwangerschap. Folaat is een vorm van foliumzuur die beter door het lichaam opgenomen wordt. **Informeer uw behandelend arts voor gebruik van folaat tijdens de zwangerschap.**

Borstvoeding

Foliumzuur en vitamine B12 worden meegegeven in de moedermelk. Er is hierom een verhoogde behoefte aan foliumzuur en vitamine B12 tijdens de periode van borstvoeding. Foliumzuur kan worden gebruikt tijdens de periode van lactatie. Folaat is een vorm van foliumzuur die beter door het lichaam opgenomen wordt. **Informeer uw behandelend arts voor gebruik van folaat tijdens de periode van borstvoeding.**

Rijvaardigheid en het gebruik van machines

Op basis van het farmacodynamisch profiel en/of bijwerkingenprofiel is het niet waarschijnlijk dat folaat een effect heeft op de rijvaardigheid en op het vermogen om machines te bedienen.

4. Hoe wordt SanaCore Folaat gebruikt?

Smelttablet onder de tong laten smelten, bij voorkeur voor of na ontbijt of lunch. Voor optimale inwerking de eerste 15 minuten na inname niet eten of drinken.

Of zoals geadviseerd.

Bovengrens niet overschrijden. Zie tabel bij punt 2 voor dagelijkse bovengrens folaat.

5. Hoe bewaart u SanaCore Folaat?

SanaCore Folaat buiten bereik en zicht van kinderen houden. Niet bewaren boven 25°C. Bewaren in originele blisterverpakking. De uiterste gebruiksdatum staat op de blister vermeld.

SanaCore Folaat is een product van SanaCore B.V., Duinweg 22, 1871AC, Schoorl

De tekst van deze bijsluiter is voor het laatst herzien in juli 2016.