

YANGO Pregna - STEP 2 + żelazo - 60 kapsułek DATA WAŻNOŚCI 30.07.2024



Cena: 35,10 PLN

Opis słownikowy

Dawka	-
Opakowanie	500 ml
Postać	płyn
Producent	YANGO SP. Z O.O.
Rodzaj rejestracji	Suplement diety
Substancja czynna	-

Opis produktu

Opis Okres ciąży i karmienia piersią to szczególnie ważne etapy w życiu każdej kobiety. W tym czasie organizm przyszłej mamy potrzebuje większej ilości składników odżywczych, aby zapewnić optymalny rozwój i zdrowie dziecka. **MINERAŁY I WITAMINY DLA KOBIET W CIAŻY I KARMIĄCYCH YANGO PREGNA - STEP 2** Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników dotyczące suplementacji u kobiet ciężarnych zawierają cały szereg ważnych składników odżywczych. Na tej podstawie zespół technologów żywienia w Yango opracował wyjątkową formułę zawierającą witaminy i minerały, a także inne składniki istotne dla prawidłowego rozwoju dziecka w trakcie ciąży oraz podczas karmienia piersią¹. Kwas foliowy DuoFolic™: To preparat zawierający dwie formy kwasu foliowego (czyli witaminy B9) dla lepszego przyswajania. Kwas foliowy w ciąży odgrywa kluczową rolę w rozwoju układu nerwowego u dziecka. Pełni on także ważną funkcję w produkcji i metabolizmie czerwonych krwinek, co jest istotne dla prawidłowego funkcjonowania układu krwiotwórczego zarówno u matki, jak i dziecka^{2,3}. Żelazo: Pomaga w produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny, a jego prawidłowy poziom pomaga zapobiegać niedokrwistości. Zapobieganie niedoborom żelaza wspomaga także rozwój mózgu u dziecka^{4,5}. Laktoferyna: To naturalnie występujące białko obecne w mleku matki. Laktoferyna pełni ważne funkcje w organizmie, m.in. wzmacnia układ odpornościowy, chroni przed anemią i korzystnie wpływa na zdrowie przewodu pokarmowego zarówno matki, jak i dziecka. Dzięki swoim właściwościom przeciwbakteryjnym i przeciwzapalnym, laktoferyna może wspomagać zdrowie matki i poprawiać jakość jej mleka, co jest kluczowe dla prawidłowego rozwoju noworodka^{6,7,8,9}. Witamina D3: Jest niezwykle ważna dla zdrowia kości i układu odpornościowego zarówno matki, jak i rozwijającego się dziecka. Unikając niedoboru witaminy D ograniczamy ryzyko wrodzonych wad kostnych, wspierając też rozwój układu odpornościowego^{10,11}. Jod: Jest kluczowym składnikiem dla prawidłowego funkcjonowania hormonów tarczycy i rozwoju mózgu u dziecka. Dostarczenie odpowiedniej ilości jodu w diecie jest istotne, zwłaszcza w przypadku kobiet w ciąży i karmiących piersią. Suplementacja jodem w ciąży może pomóc w zapewnieniu prawidłowego funkcjonowania tarczycy przez wpływ na stężenie hormonów tarczycy u matki. Jod ma także wpływ na optymalny rozwój mózgu i układu nerwowego u dziecka^{12,13}. Cholina: Odgrywa kluczową rolę w rozwoju mózgu i układu nerwowego. Przyczynia się również do prawidłowej funkcji wątroby oraz metabolizmu tłuszczów. Suplementacja choliną może przyczynić się do zdrowego rozwoju dziecka^{14,15}. Produkty Yango Pregna posiadają certyfikat jakości. Zostały poddane badaniom w akredytowanym zewnętrznym laboratorium pod kątem obecności drobnoustrojów i metali ciężkich. Nie zawierają GMO i konserwantów. Możesz być spokojna o zdrowie swoje i swojego maluszka. **DLACZEGO YANGO PREGNA - STEP 2 ZAWIERA AŻ DWIE FORMY KWASU FOLIOWEGO?** W składzie

preparatu znajdziesz witaminę B6, B12, D3, jod, cholinę, imbir, a także kwas foliowy DuoFolic™. Zawiera on aktywny kwas foliowy 5-MTHF dla lepszej przyswajalności. Dlaczego to ważne? Część kobiet posiada mutację genu MTHFR, która utrudnia prawidłowe przyswajanie zwykłej formy kwasu foliowego. 5-MTHF to folian najnowszej IV generacji. Wykazuje lepszą stabilność i biodostępność niż zwykły kwas foliowy oraz foliany starszej generacji, popularnie stosowane w suplementach diety. Zyskujesz więc najlepszą z dostępnych form kwasu foliowego na rynku, zapewniającą lepsze wchłanianie¹⁶.**SUPLEMENTY W CIĄŻY - NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ?**Czy kobiety w ciąży i matki karmiące powinny rozważyć stosowanie suplementów i witamin dla ciężarnych? Suplementacja podczas ciąży odgrywa ważną rolę i może być kluczowym elementem zadbania o zdrowie własne i dziecka w trakcie ciąży i do zakończenia karmienia¹⁷. Na co warto zwrócić uwagę wybierając suplementy dla kobiet ciężarnych i karmiących?**KWAS FOLIOWY**Jednym z najważniejszych składników, który powinien być uwzględniony w suplementacji podczas ciąży, jest kwas foliowy. Suplementacja kwasu foliowego w trakcie ciąży jest niezwykle istotna ponieważ pomaga on w zapobieganiu wadom cewy nerwowej dziecka w czasie ciąży. Utrzymywanie optymalnego poziomu kwasu foliowego może znacząco zmniejszyć ryzyko wystąpienia tych wad¹⁸.**SKŁADNIKI DLA ZDROWEGO ROZWOJU**Podczas planowania ciąży ważne jest dostarczanie organizmowi odpowiednich składników odżywczych. Witaminy, minerały i inne substancje odżywcze odgrywają kluczową rolę w zapewnieniu zdrowego rozwoju dziecka i utrzymaniu dobrej kondycji matki. W ciąży wzrasta zapotrzebowanie na jod oraz inne składniki, takie jak witamina D3 czy cholina^{19,20}.**WYRÓWNYWANIE NIEDOBORÓW**Suplementacja może również pomóc w wyrównaniu poziomu mikroelementów u kobiet w ciąży i karmiących, pomagając nam unikać niedoborów. Niedobory takie mogą wpływać na prawidłowy rozwój dziecka oraz stan zdrowia matki. Regularne przyjmowanie suplementów diety, zgodnie z zaleceniami lekarza prowadzącego, może pomóc w uzupełnieniu brakujących składników i poprawie ogólnego stanu zdrowia²¹.**DLACZEGO SUPLEMENTY DLA KOBIET W CIĄŻY RÓŻNIĄ SIĘ Z TRYMESTRU NA TRYMESTR?**Preparaty dla kobiet w ciąży różnią się z trymestru na trymestr ze względu na dynamiczne zmiany, jakie zachodzą w organizmie kobiety i w rozwijającym się dziecku w poszczególnych etapach ciąży. Każdy trymestr ma swoje specyficzne potrzeby żywieniowe. Pewne składniki odżywcze i witaminy w ciąży stają się więc szczególnie istotne w jej określonych fazach.**PIERWSZY TRYMESTR**W pierwszym trymestrze ciąży, czyli do 12. tygodnia, jak i u kobiet planujących ciążę, najważniejsze jest skoncentrowanie się na utrzymaniu odpowiedniego poziomu kwasu foliowego. Kwas foliowy jest niezwykle istotny dla rozwoju mózgu i rdzenia kręgowego u płodu w pierwszych tygodniach ciąży. Zbilansowana dieta i odpowiednie spożycie folianów w czasie ciąży może zmniejszyć ryzyko wystąpienia wad rozwojowych²².**DRUGI TRYMESTR**W drugim trymestrze, czyli od 13. do 28. tygodnia, uwaga kobiet ciężarnych powinna skupić się na zapewnieniu organizmowi odpowiedniego poziomu żelaza. Żelazo w ciąży jest niezbędne do produkcji czerwonych krwinek zarówno u matki, jak i u rozwijającego się dziecka. To z tego powodu suplementacja żelazem wraz z laktoferyną bywa przydatna - składnik ten pomaga zapobiegać niedoborom żelaza⁸.**TRZECI TRYMESTR**W trzecim trymestrze, od 29. tygodnia ciąży do momentu porodu, ważne jest utrzymanie odpowiednich poziomów składników odżywczych oraz wspieranie prawidłowego wzrostu i rozwoju dziecka. W tym okresie nadal zaleca się suplementować kwas foliowy i witaminę D. Oprócz niego wielu lekarzy uważa, że należy suplementować jod oraz inne składniki, które pomagają w utrzymaniu zdrowego układu odpornościowego i dobrego stanu zdrowia matki i dziecka. Niedobór jodu wiąże się także ze zwiększonym ryzykiem przedwczesnego porodu. Pamiętaj jednak, by stosować się do zaleconych dawek^{10,11,12,13}. Jak widać, w II i III trymestrze ciąży zapotrzebowanie organizmu kobiety zmienia się w dynamiczny sposób. Niektóre witaminy i minerały mogą wymagać dodatkowej suplementacji przez kobiety w ciąży i matki karmiące. Dlatego tak ważne jest regularne monitorowanie stanu zdrowia i konsultacja z lekarzem w czasie trwania ciąży. Będzie on w stanie ocenić potrzeby i zalecić odpowiednią suplementację w zależności od etapu ciąży i indywidualnych czynników.**DLACZEGO ŻELAZO W CIĄŻY JEST TAKIE WAŻNE?**Żelazo odgrywa kluczową rolę zarówno w ciąży, jak i podczas karmienia piersią. Istnieje kilka ważnych powodów, dla których jest ono niezbędne w tych okresach. Po pierwsze, żelazo jest potrzebne do produkcji czerwonych krwinek. Czerwone krwinki transportują tlen do tkanek organizmu, dostarczając niezbędnych składników odżywczych. Podczas ciąży zapotrzebowanie na czerwone krwinki wzrasta, ponieważ organizm musi dostarczyć wystarczającą ilość tlenu zarówno dla siebie, jak i dla rosnącego dziecka. Dlatego ważne jest, aby podczas przebiegu ciąży dbać o odpowiednią ilość żelaza, wspierając produkcję wystarczającej liczby czerwonych krwinek^{23,24}. Po drugie, żelazo ma istotne znaczenie w zapobieganiu niedokrwistości. Jest to stan, w którym organizm nie posiada wystarczającej ilości zdrowych czerwonych krwinek. Niedokrwistość w czasie ciąży i karmienia piersią może mieć negatywny wpływ na zdrowie matki i dziecka. Może prowadzić do uczucia zmęczenia, osłabienia, a także wpływać na zdolność organizmu do zwalczania infekcji. Utrzymywanie odpowiedniego poziomu żelaza (najlepiej pod kontrolą lekarza) może pomóc w zapobieganiu niedokrwistości i wesprzeć optymalne stężenie hemoglobiny we krwi^{25,26,27,28,29,30}. Po trzecie, żelazo odgrywa istotną rolę w rozwoju mózgu u dziecka. W okresie prenatalnym i wczesnym dzieciństwie rozwój mózgu jest szczególnie intensywny. Dostarczanie organizmowi odpowiedniej ilości żelaza może mieć wpływ na zdolności poznawcze, uczenie się oraz rozwój psychomotoryczny dziecka^{31,32,33}. Po czwarte, żelazo wspiera układ immunologiczny, a jego odpowiedni poziom w organizmie matki i dziecka jest istotny dla wzmocnienia odporności. Jest to szczególnie istotne w okresie ciąży i karmienia piersią, kiedy organizm może być bardziej podatny na różne infekcje^{34,35}.**CO WARTO WIEDZIEĆ PRZED ROZPOCZĘCIEM SUPLEMENTACJI W CIĄŻY?**Ciąża to szczególnie czas, kiedy obejmujemy opieką nie tylko własny organizm, ale i potrzeby rozwijającego się w nas dziecka. Przed rozpoczęciem suplementacji w ciąży należy skupić się na kilku istotnych kwestiach. Zapoznanie się z nimi pomoże Ci podejść do tego zagadnienia w sposób odpowiedzialny i dobrze poinformowany.**KONSULTACJA Z LEKARZEM**Pierwszym i najważniejszym krokiem jest skonsultowanie się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiegokolwiek suplementacji w ciąży. W ciąży zapotrzebowanie na witaminy i składniki mineralne wzrasta i dla utrzymania prawidłowego poziomu odżywienia organizmu odpowiednia suplementacja może okazać się konieczna. Twój lekarz jest najlepiej przeszkolonym specjalistą zdolnym ocenić Twoje indywidualne zapotrzebowanie na witaminy i minerały. Na podstawie Twojego stanu zdrowia, historii medycznej i innych czynników, lekarz będzie w stanie zalecić odpowiednie dawki i rodzaje suplementów, które będą najlepiej dostosowane do Twoich potrzeb.**ZRÓWNOWAŻONA DIETA**Należy pamiętać, że suplementacja kobiet w ciąży powinna być

jedynie uzupełnieniem zrównoważonej diety, a nie zamiennikiem pełnowartościowych posiłków. Warto dążyć do spożywania różnorodnych pokarmów, bogatych w składniki odżywcze niezbędne w ciąży. Owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe, białko i zdrowe tłuszcze powinny być stałym elementem codziennej diety dla prawidłowego rozwoju dziecka. **SKŁADNIKI SUPLEMENTU** Przed rozpoczęciem suplementacji należy dokładnie zapoznać się ze składem suplementu. Upewnij się, że zawiera zalecane składniki dla kobiet w ciąży, takie jak kwas foliowy, żelazo, witamina D3, jod czy cholina. Ważne jest również sprawdzenie dawkowania i zaleceń dotyczących przyjmowania suplementu. **DAWKOWANIE** Podczas suplementacji zawsze trzeba przestrzegać zaleceń dotyczących dawkowania podanych na opakowaniu lub zasugerowanych przez lekarza. Nawet najlepsze witaminy w kapsułkach mogą okazać się nieskuteczne w nieodpowiednich dawkach. Niewskazane jest również przekraczanie zalecanych dawek. **REAKCJE ALERGICZNE I NIETOLERANCJE** Jeśli cierpisz na alergię lub nietolerancje pokarmowe, warto sprawdzić skład suplementu pod kątem potencjalnych alergenów. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, jest to kolejny aspekt, który warto konsultować z lekarzem. **STAWIAMY NA JAKOŚĆ!** Suplementy YANGO produkujemy zachowując najwyższe rygory kontroli jakości. Dbamy o odpowiednie stężenie substancji czynnych i całkowite bezpieczeństwo produktów. Wierzmy, że w ten sposób możemy skutecznie pomóc Ci w osiągnięciu zamierzonych celów. **Sposób użycia** 1 kapsułka raz dziennie. **Sposób użycia:** Kapsułki połknąć i popić dużą ilością wody, po posiłku. **Skład:** Dwuwinian choliny (cholina), diglicynian żelaza (II) (żelazo), laktoferyna LFS 90% z mleka krowiego, mikrokapsułkowana witamina D3 (sacharoza, skrobia, trójglicerydy średniołańcuchowe (MCT), cholekcyferol), kwas foliowy DuoFolic™ (sól glukozaminowa kwasu (6S)-5-metylotetrahydrofoliowego, kwas pteroilomonoglutaminowy), jodek potasu (jod). Skład kapsułki: celuloza roślinna. **Składnik aktywny** 1 kapsułka %RWS* Laktoferyna LFS 90% Kwas foliowy DuoFolic™ w tym 5-MTHF w tym kwas pteroilomonoglutaminowy Diglicynian żelaza (II) w tym żelazo (20%) Witamina D3 (cholekalcyferol) Jod (jodek potasu) Dwuwinian choliny 20 mg 800 µg 400 µg 400 µg 150 mg 30 mg 50 µg / 2000 IU 200 µg 400 mg - 400% 200% 200% - 214% 1000% 133% -