



# matervita<sup>®</sup>

## Suplemento alimentar

**Matervita<sup>®</sup>** é um complexo vitamínico e mineral completo, especificamente desenvolvido para suplementação durante a periconcepção, a gravidez e o aleitamento.

A sua formulação enriquecida em vitaminas, minerais e ácidos gordos Ómega-3, permite suplementar de forma adequada a dieta habitual da mulher, e responder assim às necessidades nutricionais particulares durante estas etapas.

Durante a gravidez, e mesmo durante o período que antecede a concepção, a alimentação deve ser variada e fornecer os elementos necessários para o desenvolvimento do feto e a boa saúde da mãe. Durante o aleitamento, a alimentação deverá garantir uma salutar qualidade do leite materno. Após o parto, deverá continuar a existir um bom equilíbrio nutricional, embora o aporte calórico deva ser mais reduzido.

A alimentação deverá incluir, principalmente, produtos lácteos suficientes, que aportam cálcio e proteínas; carne, peixe e ovos, pois fornecem proteínas e ferro; vegetais, entre os quais os legumes verdes e as frutas que ministram glúcidos, minerais, oligoelementos e vitaminas; matérias gordas, pois são uma fonte importante de calorías, embora as gorduras saturadas devam ser limitadas (enchidos, molhos, fritos...), devendo dar-se preferência aos óleos ricos em ácidos gordos essenciais (azeite, óleo de soja...). As fibras que se encontram nos legumes verdes, legumes secos e frutas são importantes para regular o trânsito intestinal evitando a obstipação.

As necessidades em vitaminas, minerais e oligoelementos comportam um aumento durante a gravidez e o aleitamento, existindo carências parciais com manifestações subclínicas, de difícil identificação na prática clínica diária, mas que se podem repercutir na saúde da mulher grávida e lactante. A utilização de um suplemento alimentar equilibrado contribui para fazer face a este aumento das necessidades, sem um aporte calórico suplementar.

Não hesite em aconselhar-se com o seu médico ou farmacêutico, pois poderão facultar-lhe recomendações adaptadas ao seu caso, assim como aconselhar eventuais medidas específicas de prevenção.

### **Papel dos principais micronutrientes presentes em Matervita<sup>®</sup>**

- O Ácido fólico (vitamina B9) contribui para o processo de divisão celular. Esta vitamina atua desde o início da gestação. A correção da sua carência contribui para diminuir o risco do aparecimento de certas anomalias neurológicas fetais, como os defeitos do tubo neural. Uma cápsula de **Matervita<sup>®</sup>** aporta 0,5 mg de ácido fólico, quantidade que é acrescentada à fornecida pela alimentação.
- As vitaminas B1, B2, B6 e PP (vitamina B3) contribuem para o aproveitamento dos nutrientes, bem como para o normal metabolismo produtor de energia. As vitaminas B1 e B2 contribuem ainda para o normal funcionamento do Sistema Nervoso.
- A Cianocobalamina (vitamina B12) contribui para a formação normal de glóbulos vermelhos.
- A vitamina C contribui para a normal formação do colagénio para o funcionamento normal dos vasos sanguíneos, ossos, cartilagens, gengivas, pele e dentes. Contribui também para o normal funcionamento do sistema imunitário e, aumenta a absorção do ferro.
- A concentração ajustada de vitamina D durante a gravidez contribui para assegurar as respostas maternas adequadas às necessidades de cálcio do feto e neonato.
- A vitamina E contribui para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis.
- O Ferro contribui para o transporte normal do oxigénio no organismo e contribui para a formação normal de glóbulos vermelhos e de hemoglobina.
- O Zinco contribui para o processo de divisão celular.
- O Magnésio contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso e muscular e para a normal síntese de proteínas.
- O Iodo contribui para a normal produção de hormonas tiroideias e o normal funcionamento da tireóide. É indispensável que a glândula tiroideia da mãe funcione corretamente para que possa dar-se o amadurecimento do sistema nervoso do feto. As necessidades de Iodo aumentam durante a gravidez. É necessário evitar a carência deste elemento de forma a favorecer o futuro desenvolvimento cognitivo da criança.
- O Selénio contribui para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis.
- Os ácidos gordos Ómega-3 não são sintetizados pelo organismo. Intervêm na formação das membranas celulares e o seu fornecimento em quantidades adequadas contribui para a manutenção de uma função cerebral e visão normais do feto.





Composição	Por 100 g	Por cápsula	% URN *
Ácido docosahexaenóico (DHA)	16,576 g	200 mg	-
Ácido eicosapentaenóico (EPA)	3,315 g	40 mg	-
Vitamina B1	0,116 g	1,4 mg	127,3
Vitamina B2	0,133 g	1,6 mg	114,3
Vitamina B3	1,492 g	18 mg	112,5
Vitamina B5	0,497 g	6 mg	100
Vitamina B6	0,165 g	2 mg	142,8
Vitamina B8	12,432 mg	150 µg	300
Vitamina B9 (ácido fólico)	41,440 mg	500 µg	250
Vitamina B12	0,215 mg	2,6 µg	104
Vitamina C	6,630 g	80 mg	100
Vitamina D	0,414 mg	5 µg	100
Vitamina E	1,243 g	15 mg	125
Ferro	2,321 g	28 mg	200
Zinco	0,829 g	10 mg	100
Magnésio	8,288 g	100 mg	26,7
Cobre	0,083 g	1000 µg	100
Manganês	0,091 g	1,1 mg	55
Iodo	16,576 mg	200 µg	133,3
Selénio	4,973 mg	60 µg	109,1

\*URN = Valores de Referência de Nutrientes      **ISENTO DE GLÚTEN**

**Modo de emprego e utilização:** Tomar uma cápsula por dia, com um copo de água, preferencialmente de manhã.

**Matervita®** pode ser tomado a partir do momento em que deseja ficar grávida, na gravidez e durante todo o período de lactação, de acordo com o conselho do seu médico.

**Advertências:** Em casos raros, pode provocar algum desconforto gastrointestinal com náuseas. Não recomendado no caso de doença hematológica de causa desconhecida ou em anemia perniciosa e megaloblástica causada por deficiência em vitamina B12. Não recomendado no caso de doença da tireóide. Recomendada precaução em caso de toma do medicamento Metotrexato. Não recomendado em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos constituintes da formulação. Contém óleo de peixe. Contém edulcorantes. Não contém lactose.

**Precauções de utilização:** Consumir antes do fim da data indicada na embalagem.

Manter fora da vista e do alcance das crianças.

Não exceder a toma diária recomendada.

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável.

**Condições de conservação:** Conservar bem fechado em lugar fresco e seco.

**Distribuído por:**

Laboratórios EFFIK, Sociedade Unipessoal, Lda

Estrada Consiglieri Pedrosa, nº 123

Queluz de Baixo

2730-056 Barcarena - Portugal

**Fabricado em UE**

Para mais informação sobre **Matervita®** acesse a [www.matervita.pt](http://www.matervita.pt)

VMA09  
200121 V01

