

# Ogestan®

Výživový doplnok

## PLÁNOVANIE TEHOTENSTVO DOJČENIE

**Ogestan® je výživový doplnok obsahujúci 5 dôležitých živín:** omega-3 mastné kyseliny, jód, kyselinu listovú a vitamíny D3 a E, ktoré podporujú organizmus ženy v období tehotenstva a dojčenia.

**Jód** je látka prispievajúca ke správne fungovaniu štítnej žľazy. Vzhľadom na to, že nie každý používa soľ obohatenú jódom, ktorá navyše obsahuje iba malé množstvo jódu, niektoré tehotné alebo dojčiacie ženy neprijímajú ve strave dostatočné množstvo jódu, i keď majú zvýšenú potrebu tejto mikroživiny.<sup>1,3</sup>

**Kyselina listová** prispieva k rastu zárodočných tkanív počas tehotenstva. Hrá veľmi významnú úlohu, pretože prispieva nielen ke správnej tvorbe krvi, ale podporuje aj vývoj plodu.

**Vitamín D3** pomáha telu správne vstrebávať a využiť vápník, ktorý je v priebehu tehotenstva potrebný vo väčších množstvách, aby si matka udržala zdravú štruktúru kostného tkaniva.

**Ogestan®** obsahuje **omega-3 mastné kyseliny**, predovšetkým kyselinu dokosahexaénovú (**DHA**). Táto kyselina je dôležitá, pretože jej príjem z tela matky prispieva k normálnemu vývoju očí a mozgu plodu a dojčených detí. Doplnenie DHA kompenzuje jej stratu spôsobenú oxidáciou<sup>4</sup>, a tým zabraňuje vyčerpaniu DHA u matky. Pretože je DHA veľmi nestabilná, **Ogestan®** tiež obsahuje ako ochranný prvok **vitamín E**, ktorý je známy tým, že prispieva k ochrane buniek pred oxidačným stresom.

**Ogestan® obsahuje mikroživiny potrebné počas tehotenstva a dojčenia a aktívne napomáha udržiavaniu rovnováhy výživy pre matku i dieťa.**

**Zloženie:** rybí olej (omega-3 mastné kyseliny 214mg v 1 kapsule z toho kyselina dokosahexaénová (DHA) 200mg v 1 kapsule), **rybacia** želatína, zvlhčovadlo (glycerol), repkový olej, vitamín E (D-alfa tokoferol 12 mg v 1 kapsule), zahusťovadlo (oxid křemičitý), farbivá (oxid titaničitý, patentná modrá V), vitamín B9 (kyselina listová 400 µg), vitamín D3 (cholecalciferol 5 µg v 1 kapsule), jodid draselný.

### Odporúčané dávkovanie:

Užívajte 1 kapsulu denne, nalačno pred raňajkami, zapite pohárom vody. Výživový doplnok sa nesmie používať ako náhrada rozmanitej stravy ani zdravého životného štýlu. Nevhodný pre ženy s poruchou štítnej žľazy. Neužívajte spolu s iným výrobkom obsahujúcim kyselinu listovú. Vždy dodržiavajte odporúčané denné dávkovanie. Uchovávajte mimo dosahu detí. Nevhodné pre deti.

### Reference:

1 -Le guide de la nutrition pendant et après la grossesse (Příručka při výživu v průběhu těhotenství a po něm) – IPNES (Státní institut pro zdravotní prevenci a vzdělání).

2 – Perrin AE., Simon C., Cah. Nutr. Diét., Nutrition de la femme enceinte (Výživa pro těhotné ženy), 2002, 37(1).

3 – Caron P., Médecine et Nutrition, La carence en iode au cours de la grossesse: estimation, conséquences, prévention, traitement. (Lékařství a výživa, nedostatek jódu v průběhu těhotenství: hodnocení, následky, prevence a léčba), 2004, 40(3).

4 – Panel EFSA týkající se dietetických produktů, výživy a alergií (NDA): vědecký názor na referenční výživové hodnoty pro tuky, včetně nasycených mastných kyselin, mononenasycených mastných kyselin, trans mastných kyselin a cholesterolu. EFSA Journal 2010, 8(3):1461.

### Výrobca:

BESINS HEALTHCARE  
Les Terrasses du Port

1, avenue des Liqueres – 98000 MONACO

### Distribútor v SR:

Alliance Healthcare s.r.o.

Podle Trati 624/7, Praha 10, Praha  
10800 Czech Republic