



GEBRUIKSAANWIJZIGING

BIJNA ZWANGER PAKKET MET VISOLIE



zaad man	MAN 'onverklaarbaar onvruchtbaar' of zaadkwaliteit op 1e zicht ok	Bij het ontbijt: 1 multi	Bij de avondmaaltijd: 1 anti-oxidant 1 el omega-3
	MAN zaadkwaliteit niet OK	Bij het ontbijt: 1 multi 1 anti-oxidant	Bij de avondmaaltijd: 1 anti-oxidant 1 el omega-3
zwanger worden	VROUW natuurlijk zwanger worden	Bij het ontbijt: 1 multi	Bij de avondmaaltijd: 1 anti-oxidant 1 el omega-3
	VROUW miskra(a)m(en) gehad of eikelkwaliteit is niet ok of je bent 40+	Bij het ontbijt: 1 multi 1 anti-oxidant	Bij de avondmaaltijd: 1 multi 1 el omega-3
	VROUW de innesteling lukt steeds niet of je bent gevoelig voor ontstekingen of je hebt PCOS of je hebt endometriose	Bij het ontbijt: 1 anti-oxidant 1 multi	Bij de avondmaaltijd: 1 anti-oxidant 1 el omega-3
je bent zwanger	VROUW Zwanger (positieve test) geen historie aan miskramen geen endometriose geen PCOS geen 40+ geen ontstekingen	Gedurende 1 ^e , 2 ^e en 3 ^e trimester zwangerschap: Bij het ontbijt: 1 multi Bij de avondmaaltijd: 1 multi 1 el omega-3	
	VROUW Zwanger (positieve test) met endometriose of met PCOS of 40+ of gevoelig voor ontstekingen	Gedurende 1 ^e trimester zwangerschap: Bij het ontbijt: 1 multi Bij de avondmaaltijd: 1 multi 1 anti-oxidant 1 el omega-3 Gedurende 2 ^e en 3 ^e trimester zwangerschap: Bij het ontbijt: 1 multi Bij de avondmaaltijd: 1 multi 1 el omega-3	
	VROUW Zwanger (positieve test) na herhaalde miskramen	Gedurende 1 ^e , 2 ^e en 3 ^e trimester zwangerschap: Bij het ontbijt: 1 multi Bij de avondmaaltijd: 1 multi 1 anti-oxidant 1 el omega-3	
post partun	VROUW gedurende de herstel periode en/of zolang je borstvoeding geeft	Bij het ontbijt: 1 multi	Bij de avondmaaltijd: 1 multi 1 el omega-3 Indien borstontsteking of keizersnede: 1 anti-oxidant extra bij een maaltijd

FAQ - BIJNA ZWANGER PAKKET MET VISOLIE

Zijn de supplementen zowel voor de man als voor de vrouw?

Ja, klopt. Het pakket is zo ontwikkeld dat de ingrediënten zowel vrouwelijke als mannelijke vruchtbaarheid ondersteunen.

Mag ik de supplementen op een ander tijdstip innemen dan als vermeld op het schema?

Jazeker, dat kan als je dat beter uitkomt. Het belangrijkste is dat je ze in inneemt op *een volle maag, bij een maaltijd*. Om 2 redenen: 1) In de multi en de anti-oxidanten zit zink, en dat kan je wat misselijk maken als je maag niet gevuld is. 2) De nutriënten in de supplementen neem je het beste op in combi met andere nutriënten en vetten uit een maaltijd.

Krijg ik hiermee voldoende vitamine D binnen?

In de visolie zit per eetlepel 25 mcg vit D, dat is 1000ie. Hoewel dat voor de meeste voldoende is, hebben sommige mensen in de minder zonnige maanden (september tot april) een vit D tekort omdat in die maanden je vit D niet uit de zon kan halen. Vit D is heel belangrijk voor celdelingen en een rustig immuunsysteem. Laat je bloed testen en vraag je uitslag op! Een optimale vit D spiegel ligt rond de 80 nmol/l of hoger. Bij serum waarden van 20-40 nmol/l, 40-60 nmol/l en 60-80 nmol/l heb je respectievelijk ongeveer 55, 45 en 29 mcg per dag aan vit D suppletie nodig om een bloedwaarde van minimaal 80 nmol/l te bereiken. **Let op, in België wordt voor vit D de meetwaarde ng/ml ipv nmol/l gebruikt! 1 ng/ml = 2,5 nmol. Vermenigvuldig je waardes dan x 2,5!**

Zit er voldoende magnesium in in het pakket?

In geen enkele multi past de dagdosering voor magnesium. Dan zou de pil of capsule te groot worden om door te kunnen slikken. Eet je veel groenten en ervaar je weinig stress, dan heb je waarschijnlijk geen extra magnesium nodig. Is dat niet het geval, dan adviseren we Magnesium plus tabletten. Die kan je veilig naast het pakket slikken. Neem dan 1 a 2 tabletten, in de avond.

De capsules vind ik groot, mag ik ze openmaken?

Je kan de capsules eventueel openmaken en door wat voeding roeren. Zorg er dan voor dat de inhoud zo kort mogelijk met zuurstof in aanraking komt, anders verliezen de anti-oxidanten in de supplementen wat van hun werking.

Is de visolie zuiver en van goede kwaliteit?

Jazeker! Deze visolie wordt voornamelijk geëxtraheerd uit sardines en ansjovis uit de Noord-Atlantische oceaan. Deze vissoorten bevatten het minste milieu verontreiniging. De visolie wordt gezuiverd dmv moleculaire distillatie (geen CO2 extractie) om oxidatie te voorkomen. Hoe minder visolie geoxideerd is, hoe beter van kwaliteit en hoe lager de *'totoxwaarde'*. Een totoxwaarde tot maximaal 26 wordt officieel als goed bestempeld. Uit frequent uitgevoerde steekproeven blijkt dat deze visolie een gemiddelde Totoxwaarde van 9,4 heeft, waardoor deze visolie tot de top van de markt behoort.

Ik ben niet van de visolie, zijn er andere opties?

Jazeker. We hebben ook hetzelfde pakket maar dan met algenolie capsules ipv visolie. Zie Supple (Bijna) zwanger Pakket - Vegan. Let op, deze omega-3 capsules bevatten geen extra vitamine D.