



GEBRUIKSAANWIJZING

BIJNA ZWANGER PAKKET MET VEGA OMEGA-3



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

(*) op dagen dat je vette vis (bv makreel, haring) eet hoeft je geen extra omega-3 s'avonds

FAQ - BIJNA ZWANGER PAKKET MET VEGA OMEGA-3

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?

Veel mensen hebben 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.

Zijn de algencapsules zuiver en van goede kwaliteit?

Jazeker! De totox van algen- of visolie is een waarde voor de mate van oxidatie van de olie en zegt dus iets over de kwaliteit van het product. De totoxwaarde wil je zo laag mogelijk hebben om een optimale werking te waarborgen. De maximaal toegelaten totoxwaarde voor vis- of algenolie is 26. De totox waarde van de omega-3 in de algencapsules na capsulering is extreem laag: 1,06.

Zijn er andere opties dan de vegan algenolie?

Jazeker. We hebben ook hetzelfde pakket maar dan met visolie ipv algenolie capsules. Zie Supple (Bijna) zwanger Pakket - Visolie. Deze visolie is hooggedosseerd en bevat extra vitamine D.