

# Erica Suppletie

Training 3: Zwangerschap

# Kinderwens of in verwachting?

Voeding en leefstijl zijn van grote invloed op de vruchtbaarheid en het verloop van een zwangerschap. Een tekort aan essentiële voedingsstoffen vóór of tijdens de zwangerschap kan tot gevolg hebben:

- een verminderde vruchtbaarheid
- stoornissen in de foetale ontwikkeling
- zwangerschapscomplicaties

**De voedingsstatus van de foetus is grotendeels afhankelijk van de voedingsinname van de moeder.**

Ook vóór de zwangerschap is het van belang om voor een goede inname van voedingsstoffen te zorgen. De eicel dat bevrucht wordt, rijpt namelijk al 3 maanden voor de conceptie. Het is wenselijk om al vóór de zwangerschap - **minstens 3 maanden, maar bij voorkeur zelfs 6 maanden** - te beginnen met het eten van een gezond en gevarieerd dieet om je lichaam optimaal voor te bereiden.

# Voedingsdeficiënties

Uit een dubbelblinde studie onder 1729 vrouwen met een kinderwens blijkt dat voedingsdeficiënties relatief vaak voorkomen. Zo had 90% van de vrouwen al vóór de conceptie een lage of suboptimale status van één of meer van de volgende vitaminen: foliumzuur, vitamine B2, vitamine B12, vitamine D. Bovendien ontwikkelde 54% van de vrouwen later in de zwangerschap een lage vitamine B6 waarde. (1)

Deze studie benadrukt hoe belangrijk het is dat vrouwen met een kinderwens een persoonlijk voedingsadvies ontvangen en (de risico's op) voedingsdeficiënties goed in kaart worden gebracht. Daarnaast blijkt dat het gebruik van een kwalitatief hoogwaardige multivitamine, vanaf minimaal 1 maand vóór de conceptie, een positief effect heeft op de vitaminestatus tijdens de zwangerschap. Vooral het op tijd beginnen is belangrijk, omdat tekorten niet altijd gelijk zijn aangevuld. Ook kan het gebruik ervan bijdragen aan het behoud van een goede vitamine B12 status na de zwangerschap. (1)

(1) NPN, Geraadpleegd op 26 februari 2024. Gebruik voedingssupplement vóór conceptie goed voor vitaminestatus tijdens de zwangerschap.

<https://www.npninfo.nl/nieuws-en-persberichten/nieuwsbericht/gebruik-supplement-voor-conceptie-goed-voor-vitaminestatus-tijdens-zwangerschap/>

# Voedingsdeficiënties

Een gebalanceerd en gevarieerd voedingspatroon staat aan de basis van een goede zwangerschap. In de praktijk lukt het echter vaak niet om de essentiële nutriënten voldoende binnen te krijgen met de voeding.

Specifieke aanbevelingen voor suppletie voorafgaand en/of tijdens de zwangerschap zijn er daarom vanuit de overheid voor oa:

- foliumzuur (folaat),
- vitamine D,
- calcium,
- Jodium, ijzer
- omega 3-vetzuur DHA

# Advies Gezondheidsraad

|                  | <b>Voeding</b>                                                                                                                                                             | <b>Suppletie</b>                                            | <b>Wanneer</b>                                      |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Voedingspatroon  | Gezond en gevarieerd                                                                                                                                                       |                                                             | Periconceptionele periode en hele zwangerschap      |
| Foliumzuur       | Folaatrijke producten (voedingsnorm: 300 µg/dag voedingsfolaat voorafgaand aan de conceptie; 400 µg/dag vanaf de conceptie)                                                | 400 µg/dag <sup>†</sup>                                     | 4 weken voor conceptie – 10 weken zwangerschapsduur |
| Vitamine A       | Beperken vitamine A-rijke producten tot max 1 portie/dag <sup>#</sup>                                                                                                      |                                                             | Hele zwangerschap                                   |
| Vitamine D       |                                                                                                                                                                            | 10 µg/dag                                                   | Periconceptionele periode en hele zwangerschap      |
| Calcium          | Calciumrijke voeding (voedingsnorm tot 20 weken zwangerschap: 1000 mg/dag (vrouwen van 18-24 jr) en 950 mg/dag (vrouwen ≥25 jr); vanaf 20 weken zwangerschap: 1000 mg/dag) | 1000 mg/dag vanaf 20 weken bij ontoereikende voedingsinname | Hele zwangerschap                                   |
| Jodium           | Jodiumrijke producten (voedingsnorm: 200 µg/dag)                                                                                                                           | Maximaal 200 µg/dag bij ontoereikende voedingsinname        | Hele zwangerschap                                   |
| IJzer            | IJzerrijke voeding (voedingsnorm: 16 mg/dag)                                                                                                                               | Bij een ijzertekort*                                        | Hele zwangerschap                                   |
| Omega 3-vetzuren | Vis eten 2x/week (waarvan één keer vette vis)                                                                                                                              | 250-450 mg/dag DHA bij onvoldoende inname van vis           | Hele zwangerschap                                   |

<sup>†</sup> Dit komt bovenop de voedingsnorm die de gewenste inname van folaat via de voeding betreft.

<sup>#</sup> Dit betreft orgaanvlees, lever en leverproducten zoals paté en leverworst.

\* Op individueel niveau; een algemene aanbeveling over het gebruik van ijzersupplementen is volgens de Gezondheidsraad niet nodig.

# Foliumzuur

Foliumzuur (vitamine B11 of in België/VS Vitamine B9) is DE vitamine waarvan iedereen inmiddels weet dat deze onmisbaar is tijdens de zwangerschap.

Het woord folium is de latijnse benaming voor blad.

Je kan dus wel raden waar we het meeste foliumzuur (folaat) uit kunnen halen:



De natuurlijke vorm van foliumzuur is folaat. Bij een tekort aan folaat ontstaat bloedarmoede en er is een verhoogde kans op een open ruggetje, hazenlip en gespleten verhemelte. Omdat de kans klein is dat men voldoende foliumzuur via de voeding binnenkrijgt, luidt het reguliere advies: 400 microgram minimaal 4 weken voor de conceptie tot en met de 10e week van de zwangerschap.

Het is volkomen veilig en raadzaam om de volledige zwangerschap door deze vitamine te blijven slikken.

# Omzetting van foliumzuur

De omzetting van synthetische foliumzuur (pteroylmonoglutaminezuur) gaat niet altijd goed. Maar liefst 45% van de wereldbevolking hebben een 'gen-defect' waardoor deze niet goed omgezet kan worden. Bij inname meer dan 400 mcg kunnen er klachten ontstaan: hoofdpijn, misselijkheid en klachten aan het zenuwstelsel.

Hierbij is het dus van belang om de actieve vorm van foliumzuur (folaat) te adviseren, zodat deze direct opgenomen en gebruikt kan worden door het lichaam.

## Hoe herken je de juiste vorm van foliumzuur?

Let op de woordjes: folaat, 5-methyltetrahydrofolaat (5-mthf), l-methylfolaat, Quatrefolic, Metfolin

| Samenstelling dagdosering per capsule         |        | %ADH |
|-----------------------------------------------|--------|------|
| Actieve foliumzuur (5-methyltetrahydrofolaat) | 400 µg | 200  |
| Vit. B12 (methylcobalamine)                   | 3 µg   | 120  |



# Omzetting van foliumzuur

Foliumzuur kan niet zonder vitamine B12!

- Foliumzuur en B12 zijn bijna onafscheidelijk van elkaar, want deze gaan hand in hand tijdens de opname en alle omzettingsprocessen.
- Hoge doseringen foliumzuur kunnen een B12 tekort maskeren. B12 tekorten worden erg veel gezien tijdens de zwangerschap en extra aandacht hiervoor is van groot belang.
- Moeders met een B12 tekort hebben 5x meer risico op een baby met een open ruggetje dan moeders met een goede B12 status hebben. Ook kan het een risicofactor zijn voor miskramen.

Inmiddels weten jullie ook dat er verschillende vormen van B12 zijn,  
zie [training suppletie 1 en 2 op ericawinkel.nl](#)



# Vitamine D

Ook vitamine D tekorten liggen snel op de loer, omdat het wordt afgeraden om te gaan zonnebaden tijdens de zwangerschap ivm zwangerschapsmasker (hyperpigmentatie).

- Tijdens de zwangerschap is er een extra verhoogd behoefte aan deze vitamine. Zo blijkt dat de adviesdosering van 800 ie (10 microgram) de optimale waardes niet kan bijbenen.
- 1000 IE (25 Microgram) of hoger is volkomen veilig en mogelijk noodzakelijk om zwangerschapscomplicaties en vroeggeboorte te voorkomen.
- Een gunstig effect van vitamine D-suppletie tijdens de zwangerschap lijkt te bestaan ten aanzien van de groei in de eerste 5 levensjaren. \*

\*Orthokennis <https://www.orthokennis.nl/artikelen/voedingsstoffen-rondom-zwangerschap>

# Jodium, ijzer

Jodium is, naast selenium, essentieel voor de synthese van schildklierhormonen. Tijdens een zwangerschap is de schildklierhormoon synthese en jodiumbehoefte ongeveer 50% hoger, voor een optimale ontwikkeling van het centrale zenuwstelsel (hersenen, ruggenmerg) van het ongeboren kind en een goede schildklierfunctie van zowel moeder als kind.

Gedurende de zwangerschap hebben vrouwen voldoende ijzer nodig ter ondersteuning van de aanmaak van cellen en weefsels. Ijzer ondersteunt de normale vorming van rode bloedcellen en hemoglobine. Er is een verhoogde behoefte aan ijzer voor de foetus, voor de placenta en als buffer voor bloedverlies tijdens de bevalling. Ijzer draagt ook bij aan een normale cognitieve functie van het kind.

De ijzerbehoefte neemt toe naarmate de zwangerschap vordert.

Voeding met veel ijzer: rund- of lamsvlees, ei, peulvruchten (zoals bruine bonen en linzen), tofu, tempé, noten, pinda's, pitten, vleesvervangers, volkorenbrood, volkorenpasta. Vitamine C verbetert de opname van ijzer.

# Omega 3 vetzuur DHA

Tijdens de zwangerschap is er een verhoogd behoefte aan DHA.

Het omega 3 vetzuur DHA zorgt o.a. voor het **zenuwstelsel**, de verbindingen in de **hersenen** en is belangrijk voor de ontwikkeling van de **oogjes** van het kind.

Aangezien de kleine in de buik alle voedingsstoffen als eerste krijgt, is het voor moeders maar afwachten wat er over blijft. De helft van haar eigen voorraad aan DHA gaat naar de baby en het duurt minstens 26 weken na de bevalling voordat het weer is aangevuld.

Vergeetachtigheid tijdens of na de zwangerschap ( zwangerschapsdementie) is een niet onbekend fenomeen bij veel vrouwen, dus extra inname kan hiervoor absoluut geen kwaad. Ook kan het postnatale depressies helpen voorkomen.



# Prenatal multivitamine

Op korte termijn volgt de introductie van de vernieuwde Prenatal capsules.

## Voordelen:

- Foliumzuur betreft de actieve vorm, deze is goed opneembaar en hoeft niet meer omgezet te worden in het lichaam.
- Vitamine K1 is vervangen door K2, deze is beter opneembaar. Erg belangrijk voor de bloedstolling, stevige botten en goed voor hart en bloedvaten.
- De carotenoiden luteïne en zeaxanthine hebben een positieve invloed op het gezichtsvermogen van het kind.
- Citrus bioflavonoiden, R-Alfaliponzuur en Quercetine zijn antioxidanten en dragen bij tot de bescherming van cellen tegen oxidatieve schade.

## Combineren met:

- Algen olie
- Algen olie PLUS



# Samenstelling dagdosering per capsule

|                                                 |         | RI%  |
|-------------------------------------------------|---------|------|
| Pro-Vitamine A (bèta-caroteen)                  | 1,5 mg  |      |
| Vitamine B1 (thiamine)                          | 2.75 mg | 250  |
| Vitamine B2 (riboflavine/riboflavine-5-fosfaat) | 3.5 mg  | 250  |
| Vitamine B3 (niacinamide)                       | 20 mg   | 125  |
| Vitamine B5 (calciumpantothenaat)               | 7.5 mg  | 125  |
| Vitamine B6 (pyridoxaal-5-fosfaat)              | 3.5 mg  | 250  |
| Vitamine B8 (biotine)                           | 50 µg   | 100  |
| Foliumzuur (folaat/5-MTHF)                      | 200 µg  | 100  |
| Vitamine B12 (methylcobalamine)                 | 75 µg   | 3000 |
| Vitamine C (calciumascorbaat)                   | 60 mg   | 75   |
| Vitamine D3 (cholecalciferol)                   | 7.5 µg  | 150  |
| Vitamine E (D-alpha-tocopheryl succinaat)       | 24 mg   | 200  |
| Vitamine K2 (menaquinon-7)                      | 22.5 µg | 30   |
| Choline (bitartrate)                            | 12.5 mg |      |
| Inositol                                        | 12.5 mg |      |
| PABA                                            | 7.5 mg  |      |
| Ijzer (bisglycinaat)                            | 2.5 mg  | 17   |
| Calcium (citraat)                               | 15 mg   | 1.8  |
| Magnesium (citraat)                             | 25 mg   | 6    |
| Zink (citraat)                                  | 2.5 mg  | 25   |
| Koper (citraat)                                 | 250 µg  | 25   |
| Jodium                                          | 37.5 µg | 25   |
| Chroom (picolinaat)                             | 15 µg   | 37.5 |
| Molybdeen                                       | 12.5 µg | 25   |
| Mangaan (citraat)                               | 1.25 mg | 62.5 |
| Selenium (methionine)                           | 25 µg   | 45   |
| Citrus bioflavonoiden                           | 2.5 mg  |      |
| Luteine                                         | 5 mg    |      |
| Zeaxanthine                                     | 0.15 mg |      |
| R-Alfaliponzuur                                 | 5 mg    |      |
| Quercetine                                      | 2.5 mg  |      |

Prenatal NIEUW per capsule

| Samenstelling dagdosering per 2 capsules        |        | %ADH |
|-------------------------------------------------|--------|------|
| Pro-Vitamine A (bèta-caroteen)                  | 3 mg   |      |
| Vitamine B1 (thiamine)                          | 2,2 mg | 200  |
| Vitamine B2 (riboflavine/riboflavine-5-fosfaat) | 2,8 mg | 200  |
| Vitamine B3 (nicotinamide)                      | 32 mg  | 200  |
| Vitamine B5 (calcium panthotenaat/panthetine)   | 12 mg  | 200  |
| Vitamine B6 (pyridoxaal-5-fosfaat)              | 8,4 mg | 600  |
| Vitamine B8 (biotine)                           | 100 µg | 200  |
| Foliumzuur (pteroylmonoglutaminezuur)           | 800 µg | 400  |
| Vitamine B12 (methylcobalamine)                 | 50 µg  | 2000 |
| Vitamine C (ascorbinezuur, calciumascorbaat)    | 160 mg | 200  |
| Vitamine D3 (cholecalciferol)                   | 25 µg  | 500  |
| Vitamine E (D-alpha-tocopheryl acetaat)         | 18 mg  | 110  |
| Vitamine K1 (fytomenadion)                      | 75 µg  | 100  |
| Citrus flavonoïden                              | 25 mg  |      |
| Choline (bitartraat)                            | 25 mg  |      |
| Inositol                                        | 15 mg  |      |
| PABA                                            | 15 mg  |      |
| IJzer (fumaraat)                                | 21 mg  | 150  |
| Magnesium (citraat/oxide)                       | 56 mg  | 15   |

|                         |        |     |
|-------------------------|--------|-----|
| Zink (sulfaat)          | 10 mg  | 100 |
| Koper (gluconaat)       | 0,5 mg | 50  |
| Selenium (methionine)   | 55 µg  | 100 |
| Silica (bamboe extract) | 5 mg   |     |
| L-Glutamine             | 10 mg  |     |
| L-Phenylalanine         | 10 mg  |     |
| L-Lysine (HCL)          | 10 mg  |     |
| L-Arginine              | 5 mg   |     |
| L-Ornithine             | 5 mg   |     |
| Omega-3 visvetzuren:    |        |     |
| - EPA                   | 34 mg  |     |
| - DHA                   | 25 mg  |     |
| Fruitmix                | 260 mg |     |
| Groentemix              | 148 mg |     |

*Vitaminen- en mineralenpreparaat*

**Prenatal formule 'oud', per 2 capsules**

# Zwangerschapskwaaltjes, wat te doen?

**Misselijkheid:** eet gember, drink gemberthee of muntthee, VSM Okugest. Eet kleine hoeveelheden, vermijd voedsel met sterke geuren, veel water/thee drinken, frisse lucht kan goed doen, probeer stress te vermijden.

**Zware benen, krampen:** magnesium citraat, magnesium olie spray. De oorzaak ligt waarschijnlijk bij de veranderende bloedsomloop, maar het kan ook komen door een tekort aan calcium en/of magnesium. Eventueel ook indicatie van ijzer tekort, maar dit moet gemonitord worden door verloskundige.

**Blaasontsteking:** Als je zwanger bent, kun je vaker een blaasontsteking hebben. Dat komt doordat je blaas slapper is. Daardoor kan er na het plassen plas in je blaas achterblijven. Hier kunnen bacteriën in groeien. Er zit ook meer suiker en eiwit in je plas waardoor bacteriën makkelijker groeien. Curatief en preventief : Cranberry, D-Mannose. Orthica Orthiflor Fem, 'zure' vitamine C ( ascorbinezuur), Cranberry complex.

**Bekkeninstabiliteit:** veroorzaakt door verandering van het hormonale patroon. Dat ervoor zorgt dat het lichaam soepeler wordt ter voorbereiding op de bevalling. Daarbij verslappen de banden en verweekt het kraakbeen van het bekken. Beweeg rustig & regelmatig, varieer in houding, yoga etc.

**Slapeloosheid:** magnesium citraat, magnesium olie spray, kamille / citroenmelisse thee, kersensap, aromatherapie met lavendel etc. Probeer een vast avondritueel, vermijd zware maaltijden en veel drinken s'avonds, comfortabele slaaphouding (speciaal kussen), koele slaapkamer.

**Obstipatie:** voldoende drinken, extra vezels (bv. lijnzaad, psyllium, volkoren producten, groente/rauwkost), gedroogde pruimen, scheutje olie in yoghurt/kwark ( ontlasting wordt zachter en 'glijdt' beter) voldoende beweging etc.

**Zwangerschaps-diabetes:** tijdelijke vorm van diabetes. Door hormonen reageert het lichaam niet goed op insuline en blijft het bloedsuiker te hoog. Vermijdt: frisdrank en vruchtensappen, wit brood / producten van wit meel , koekjes, gebak, snoep, ontbijtgranen met maar weinig vezels (zoals cornflakes) witte rijst, witte pasta, pizza of friet etc. Ontstaat meestal tussen de 24<sup>e</sup> en 28<sup>e</sup> week van de zwangerschap.

# Geschied bij zwangerschap:

- Magnesium

Voor een goede werking van het zenuwstelsel, de aanmaak van eiwitten, vetzuren, en hormonen, een goede spierwerking en de opname van calcium in de botten.

- Calcium

Je baby heeft calcium nodig om sterke botten te ontwikkelen en tanden aan te maken, en om een gezond zenuwstelsel te ontwikkelen. Dagelijks zou je zo'n 4-5 porties melkproducten nodig hebben en 1,5 plak kaas om voldoende calcium binnen te krijgen. Noten, zaden en pitten zijn een mooie bron van calcium, evenals groene (blad)groenten en vijgen.

- Probiotica

Een gezonde darmflora is belangrijk tijdens de zwangerschap, en probiotica kan daarbij helpen. Als jouw darmflora gezond is, geef jij dit door aan je baby en verminder je de kans dat jouw baby darmklachten ontwikkelt. Daarnaast wordt de kans op atopisch eczeem bij je kindje aanzienlijk verkleind: namelijk met 50%. Dit hebben verschillende studies uitgewezen.



# Vermijden bij zwangerschap:

## Wel eten

Bieslook  
Chilipeper  
Dille  
Gember  
Harissa  
Honing  
Kamille  
Kerrie  
Kervel  
Komijn  
Oregano  
Paprikapoeder  
Peterselie  
Rozemarijn  
Tijm

## Met mate eten

Anijs  
Basilicum  
Bergamot  
Dragon  
Fenegriek  
Foelie  
Kaneel  
Nootmuskaat  
Peper / Piment  
Koriander  
Sassafras  
Venkelzaad  
Zoethout (en drop)

## Niet eten

Aloë vera  
Boerenwormkruid  
Engelwortel (dong quai)  
Hoefblad  
Komkommerkruid  
Kruidenpreparaten (oa. valeriaan, sint janskruid, ashwagandha etc.)  
Salie  
Smeerwortel

<https://www.nutriciavorjou.nl/zwangerschap/voeding/niet-eten.html#:~:text=Kruiden%20tijdens%20zwangerschap&text=Niet%20veilig%3A%20Met%20mate%20gebruiken,%2C%20bieslook%2C%20oregano%20en%20tijm.>

# Frambozenblad

Frambozenbladthee staat erom bekend dat het de baarmoeder zou kunnen helpen bij de bevalling. Kleine onderzoeken laten zien dat frambozenblad invloed heeft op de spieren van de baarmoeder. De baarmoeder zou beter kunnen samentrekken tijdens de bevalling. Dit betekent dat de weeën krachtiger kunnen zijn en daardoor sneller voor ontsluiting zorgen. De tweede fase (de actieve ontsluitingsfase) van de bevalling zou dan sneller verlopen.

Toch is er maar weinig uitgebreid onderzoek gedaan naar deze effecten. Of het echt klopt, is moeilijk te zeggen.

Artsen raden af om **voor de 37e week** frambozenbladthee te drinken. Door de invloed op de baarmoederspieren bestaat er mogelijk een kleine kans op een vroeggeboorte wanneer je frambozenbladthee drinkt. Dat wil je het liefst voorkomen.

Ben jij bijna uitgerekend en wil je frambozenbladthee drinken in de laatste weken van je zwangerschap? Houd het dan bij **1 tot 3 koppen per dag**. In deze thee zit namelijk het stofje polyfenol. Het is belangrijk dat je hier niet te veel van binnenkrijgt tijdens je zwangerschap. Deze stof kan ervoor zorgen dat een belangrijk bloedvat (de ductus Botalli) in het lichaam van je ongeboren kindje te vroeg sluit. Dit bloedvat hoort pas na de geboorte te sluiten.

Wil je graag frambozenbladthee drinken, maar twijfel je of dit kan in jouw situatie? Neem dan contact op met je verloskundige.

# NIEUW bij Erica: Skin Support

Voor het behoud of verkrijgen van gezonde en vooral sterke nagels kan je lichaam extra vitamines en mineralen gebruiken. Ook je haar en huid hebben baat bij vitamines en mineralen, die ervoor kunnen zorgen dat je huid er gladder uit gaat zien en je haar glanst en voller wordt. Voor sterker haar, nagels en minder haaruitval hebben we al:

**Biotine 2000 mcg** en **Huid, Haar & Nagel**

Ter extra ondersteuning van de huidconditie kunnen **Skin Support softgels** ingezet worden. Het draagt bij aan:

- Het natuurlijk huidherstel
- Hydratatie van de huid
- Het verminderen van ontstekingen
- Het verbeteren van de huidtextuur
- Het versnellen van wondgenezing
- Bescherming tegen vrije radicalen en UV-stralen

Uitgebreide informatie per ingrediënt tref je onder:

<https://ericawinkel.nl/producten/nieuw-in-ons-assortiment-erica-skin-support-softgels/>

# NIEUW bij Erica: Skin Support

Samenstelling per 1 softgel

| Ingrediënt                            | Hoeveelheid | RI%   |
|---------------------------------------|-------------|-------|
| Bèta caroteen (uit Dunaliella salina) | 750 µg      | -     |
| Vitamine B3 (niacinamide)             | 8 mg        | 50    |
| Vitamine B5 (pantotheenzuur)          | 3 mg        | 50    |
| Vitamine B8 (biotine)                 | 5000 µg     | 10000 |
| Vitamine C (calciumascorbaat)         | 50 mg       | 62,5  |
| Vitamine D3 (cholecalciferol)         | 2,5 µg      | 50    |
| Vitamine E (D-alpha-tocopheryl)       | 3 mg        | 25    |
| Jodium (uit kelp)                     | 75 µg       | 50    |
| Selenium (methionine)                 | 75 µg       | 136   |
| Zink (methionine)                     | 5 mg        | 50    |
| Bamboe-extract (70% kiezelzuur)       | 10 mg       | -     |
| Zwarte peper-extract (Bioperine)      | 0,5 mg      | -     |
| Hyaluronzuur (natriumhyaluroonaat)    | 25 mg       | -     |
| Co-enzym Q10 (ubiquinon)              | 15 mg       | -     |
| Omega 3 visolie waarvan:              | 100 mg      | -     |
| - EPA                                 | 50 mg       | -     |
| - DHA                                 | 25 mg       | -     |
| Collageen (uit kippenborst)           | 25 mg       | -     |
| Granaatappel-extract                  | 12,5 mg     | -     |
| Pijnboom-extract                      | 12,5 mg     | -     |
| Astaxanthine                          | 0,5 mg      | -     |

**Dank voor jullie aandacht!**