

BRUG FOR HJÆLP? SÅ RING TIL JETTE



+45 43 56 56 56
livol@orkla.dk

Jette har en professionsbachelor i Ernæring og Sundhed og har mange års erhvervserfaring inden for helsekostbranchen og som kostvejleder, og hun har generelt en stor interesse for kroppens behov for næringsstoffer.

Hun svarer hver dag på spørgsmål fra både forbrugere og fagpersonale om alt, hvad der handler om vores produkter, og hvordan man bruger dem bedst muligt. Jette vil bestrebe sig på at svare på alle henvendelser inden for 5-7 hverdage.

DE OFFICIELLE KOSTRÅD INKLUSIV SPECIFIKKE RÅD TIL GRAVIDE*

Spis planterigt, varieret og ikke for meget



Pas på ikke at spise for 2

Spis mad med fuldkorn



Vælg planteolier og magre mejeriprodukter



Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk



Undgå lever, levertran, østersølaks og udskæringer af store fisk, som f.eks. tun og sandart og også sushi. Hold igen med røget fisk. Og husk max 1 dåse tun om ugen

Spis flere grøntsager og frugter



Sluk tørsten i vand



Drik max 2 kopper kaffe og begræns indtag af koffeinrige drikkevarer som sort te og cola. Undgå helt alkohol, ingefærshots og ginsengrod

Spis mindre af det søde, salte og fede



Lakrids bør du max spise 50 g om dagen

*Kilde: Sundhedsstyrelsen

KOST OG KOSTTILSKUD FØR, UNDER OG EFTER GRAVIDITETEN



En miniguide med gode råd om kosttilskud

FØR GRAVIDITETEN

Hvis du planlægger at blive gravid, er det allerede nu du skal tænke på din kost hvis du ikke gør det i forvejen.

Livol Multivitamin Gravid er kosttilskud-det til dig, der er gravid eller ønsker at blive det.

Med fokus på de vitaminer og mineraler, som er gavnlige for din krop i forbindelse med graviditet, får du et bredt kosttilskud, der samtidig indeholder de anbefalede 400 µg folsyre og 10 µg D vitamin.

FORSLAG TIL KOSTTILSKUD:
Livol Multivitamin Gravid

UNDER GRAVIDITETEN

Det er vigtigt dit barn får vitaminer og mineraler under din graviditet. Og hvis du ikke spiser tilstrækkeligt af disse via kosten, kan du supplere med kosttilskud.

Hvis du ikke spiser nok fisk (350 g om ugen) er det også en god idé at supplere med fiskeolie, fx **Pikasol Anti-opstød**. Mange gravide kan opleve at få fiskeopstød af at indtage fiskeolie, men ved **Pikasol Antiopstød** undgår du disse, da kapslerne først opløses i tarmen og ikke i mavesækken. Du bør stoppe med indtag af fiskeolie fire uger før terminen, da fiskeolie kan virke blodfortyndende.

Livol jern er velegnet til gravide. Tabletten er med mikroindkapsuleret jern, som først frigives i tarmen og ikke i maven. Desuden er tabletten en lækker tyggetablet med

UNDER GRAVIDITETEN

smag af appelsin, hvilket kan være en fordel for den gravide.

Gravide fra 10. graviditetsuge:
3 tabletter dagligt.

Jernkilderne i HemoJern er ferrobisglycinat og hæmoglobin, og produktet er derfor ikke direkte sammenligneligt med andre jerntilskud, som udelukkende indeholder ikke-hæmjern (også kaldet ferroforbindelser). **HemoJern** er desuden nu tilsat C-vitamin, som øger optagelsen af jern. Tabletformen gør den synkevenlig.

Gravide fra 10. graviditetsuge:
3 tabletter dagligt.

FORSLAG TIL KOSTTILSKUD:
Livol Multivitamin Gravid
Pikasol Omega-3 Anti-opstød
Livol Jern tyggetablet eller Hemojern

EFTER GRAVIDITETEN & TIL BARNET

Vitamin D er nødvendig for børns normale vækst og knogleudvikling. I de fire første leveår er der en risiko for, at børn ikke får D-vitamin nok, fordi solen er den vigtigste kilde til dette vitamin. Derfor anbefales flydende tilskud, såsom **Livol D3 dråber**.

Flasken har en dråbedispenser for nem dosering af 5 dråber. Hold flasken lodret, bank forsigtigt i bunden og dosér på en teske. Kan gives sammen med modermælk.

Hvis dit spædbarn får minimum 800 ml modermælkserstatning eller tilskudsblanding dagligt, skal du ikke give dit barn D-vitamin dråber.

FORSLAG TIL KOSTTILSKUD:
Livol Multivitamin Voksen
Livol D3-dråber

The infographic illustrates the recommended vitamin and mineral supplementation for pregnant women and their children. It features several product images from the Livol brand:

- Livol Multi Vitamin Gravid:** A pink bottle for pregnant women, containing 150 tablets. A callout bubble states: "Livol Gravid indeholder 400 µg folsyre. Folsyre tages før graviditeten og de første 12 uger af graviditeten. Hvis du bliver uventet gravid, kan du starte med folsyre med det samme."
- Pikasol Anti-opstød Omega-3:** A blue bottle for relieving fishy burps, containing 75 capsules. A callout bubble states: "Gravide anbefales at tage 40-50 mg jerntilskud dagligt fra 10. graviditetsuge."
- Livol Jern + C:** A white bottle for iron and vitamin C, containing 75 tablets. A callout bubble states: "Gravide anbefales at tage 40-50 mg jerntilskud dagligt fra 10. graviditetsuge."
- HemoJern:** A green box for iron, containing 75 tablets. A callout bubble states: "Gravide anbefales at tage 40-50 mg jerntilskud dagligt fra 10. graviditetsuge."
- Livol Multi Vitamin B7:** A blue bottle for B vitamins, containing 280 tablets. A callout bubble states: "Vær opmærksom på, at du som veganer ikke får B12 via kosten, da det hovedsageligt er fra animalske kilder. Du finder B12 i Livol B vitaminer."
- Livol Multi Vitamin Voksen:** A red bottle for adults, containing 150 tablets. A callout bubble states: "Efter fødslen kan du sagtens spise din Livol Multivitamin Gravid færdig og derfra f.eks. overgå til Livol Multivitamin Voksen."
- Livol D3 Dråber:** A box for children's vitamin D3 drops, containing 10 ml. A callout bubble states: "Anbefales at give dit barn allerede fra 2 uger efter fødsel."

A large blue arrow points from the prenatal products to the postnatal products, indicating the transition from pregnancy to postpartum and child care.