PASIËNTINLIGTINGSBLAD

SKEDULERINGSTATUS: S0

GENOLOGIX FOLATE 500mcg harde kapsules

Kalsium-L-metielfolaat 500 mcg per daaglikse dosis (1 kapsule), wat ongeveer 400 mcg L-5-metieltetrahidrofolaat (aktiewe folaat) verskaf

Suikervry

KOMPLEMENTÊRE MEDISYNE

Gesondheidsaanvulling

Hierdie ongeregistreerde medisyne is nie deur SAHPRA vir sy kwaliteit, veiligheid of beoogde gebruik geëvalueer nie.

Hierdie inligtingsblad is ook in Engels beskikbaar by https://genologix.co.za/product/genologix-folate-folic-acid-500mcg-bulk-120-days-supply/

Lees hierdie hele inligtingsblad aandagtig deur, omdat dit belangrike inligting vir jou bevat

Genologix Folate 500mcg is sonder ’n doktersvoorskrif beskikbaar sodat jy jou gesondheid kan onderhou. Nietemin moet jy Genologix Folate 500mcg steeds versigtig gebruik om die beste resultate daaruit te kry.

- Hou hierdie inligtingsblad. Dit mag nodig wees dat jy dit weer lees.
- Moenie Genologix Folate 500mcg met enigiemand anders deel nie.
- Vra gerus jou gesondheidsorgverskaffer of apteker indien jy verdere inligting of advies nodig het.

Wat is in hierdie inligtingsblad

1. Wat Genologix Folate 500mcg is en waarvoor dit gebruik word
2. Wat jy moet weet voordat jy Genologix Folate 500mcg neem
3. Hoe om Genologix Folate 500mcg te neem
4. Moontlike newe-effekte
5. Hoe om Genologix Folate 500mcg te bêre
6. Inhoud van die pak en ander inligting

1. Wat Genologix Folate 500mcg is en waarvoor dit gebruik word

Genologix Folate 500mcg is ’n gesondheidsaanvulling. Dit bevat L-metielfolaat (L-5-metieltetrahidrofolaat, of 5-MTHF), die aktiewe vorm van folaat (vitamien B9) wat die liggaam direk gebruik.

Dit is nie foliensuur nie. Foliensuur moet eers deur die liggaam in hierdie aktiewe vorm omgeskakel word.

Genologix Folate 500mcg:

- help om rooibloedselle te vorm;
- help die liggaam om proteïene te metaboliseer;
- dra by tot moederlike weefselgroei tydens swangerskap;
- help om die risiko van neuraalbuisdefekte (geboortedefekte van die brein en ruggraat) te verminder wanneer dit daagliks voor swangerskap en tydens vroeë swangerskap geneem word; en
- is ’n faktor in die onderhoud van goeie gesondheid.

2. Wat jy moet weet voordat jy Genologix Folate 500mcg neem

Moenie Genologix Folate 500mcg neem nie:

- indien jy hipersensitief (allergies) is vir folaat, L-metielfolaat of foliensuur of enige van die ander bestanddele van Genologix Folate 500mcg (soos in afdeling 6 gelys).

Waarskuwings en voorsorgmaatreëls

Wees veral versigtig met Genologix Folate 500mcg. Praat met jou dokter of apteker voordat jy dit neem:

- indien jy ’n tekort aan vitamien B12 het of dalk het (byvoorbeeld indien jy pernisieuse anemie het, ’n streng vegan-dieet sonder B12-aanvullings volg, of bejaard is). Folaat kan die tekens van vitamien B12-tekort verberg, wat dan senuweeskade kan veroorsaak indien dit nie behandel word nie;
- indien jy epilepsie (stuiptrekkings) het;
- indien jy vir kanker behandel word; of

- indien jy enige van die medisynes neem wat onder “Ander medisynes en Genologix Folate 500mcg” gelys is.

Folaat en foliensuur uit ander aanvullings (insluitend multivitamiene en swangerskapaanvullings) moet in ag geneem word wanneer jy Genologix Folate 500mcg neem. Moenie meer as een kapsule per dag neem nie.

Kinders en adolessente

Moenie Genologix Folate 500mcg aan kinders en adolessente onder 18 jaar gee nie. Die veiligheid daarvan in hierdie ouderdomsgroep is nie vasgestel nie.

Ander medisynes en Genologix Folate 500mcg

Sê altyd vir jou gesondheidsorgverskaffer indien jy enige ander medisyne neem. (Dit sluit alle komplementêre of tradisionele medisynes in.)

Folaat kan die effek verminder van, of beïnvloed word deur:

- medisynes vir epilepsie (bv. fenitoïen, fenobarbitaal, primidoon, karbamasepien, valproaat);
- metotreksaat (wat vir kanker, rumatoïede artritis of psoriase gebruik word);
- fluorourasiel (5-FU) of kapesitabien (kankermedisynes);
- pirimetamien (wat vir malaria of toksoplasmose gebruik word);
- trimetoprim of sulfasalasien.

Genologix Folate 500mcg saam met voedsel, drank en alkohol

Genologix Folate 500mcg kan met of sonder voedsel geneem word.

Swangerskap, borsvoeding en vrugbaarheid

Folaat is belangrik voor en tydens swangerskap. Indien jy swanger is, ’n swangerskap beplan of borsvoed, raadpleeg jou dokter voordat jy Genologix Folate 500mcg neem, veral indien jy reeds ’n swangerskapaanvulling neem.

Indien jy swanger is of borsvoed, vermoed dat jy swanger is of beplan om swanger te raak, raadpleeg asseblief jou dokter, apteker of ander gesondheidsorgverskaffer vir advies voordat jy hierdie medisyne neem.

Bestuur en die gebruik van masjiene

Genologix Folate 500mcg behoort nie jou vermoë om te bestuur of masjiene te gebruik, te beïnvloed nie.

Dit is nie altyd moontlik om te voorspel in watter mate Genologix Folate 500mcg met jou daaglikse aktiwiteite sal inmeng nie. Moenie bestuur, masjinerie gebruik of aan aktiwiteite deelneem waarvoor jy wakker en oplettend moet wees voordat jy weet hoe Genologix Folate 500mcg jou beïnvloed nie.

Genologix Folate 500mcg bevat

Genologix Folate 500mcg bevat geen suiker en geen versoeters nie.

3. Hoe om Genologix Folate 500mcg te neem

Moenie medisyne wat vir jou voorgeskryf is met enigiemand anders deel nie.

Neem Genologix Folate 500mcg altyd presies soos wat in hierdie inligtingsblad beskryf is of soos wat jou dokter of apteker jou aangesê het. Raadpleeg jou dokter of apteker indien jy onseker is.

Volwassenes (18 jaar en ouer): neem een (1) kapsule een keer per dag.

Moenie meer as een (1) kapsule binne 24 uur neem nie.

Kinders en adolessente onder 18 jaar: Genologix Folate 500mcg is nie vir hierdie ouderdomsgroep bedoel nie.

Hoe om dit te neem:

1. Sluk die kapsule heel met ’n glas water.
2. Indien jy ’n swangerskap beplan, begin om dit te neem voordat jy swanger raak en gaan voort tydens vroeë swangerskap, soos deur jou dokter aanbeveel.
3. Hou op om Genologix Folate 500mcg te neem indien jy enige newe-effekte ervaar (sien afdeling 4).

’n Gevarieerde dieet is die doeltreffendste en veiligste manier om goeie voeding, gesondheid, liggaamsamestelling en verstandelike en fisieke prestasie te verkry.

Indien jy meer Genologix Folate 500mcg neem as wat jy moet

Indien jy te veel kapsules neem, kan jy ’n omgekrapte maag, opgeblasenheid of slaapprobleme kry. Groot hoeveelhede folaat wat vir ’n lang tyd geneem word, kan ’n tekort aan vitamien B12 verberg.

In geval van ’n oordosis, raadpleeg jou dokter of apteker. Indien nie een van die twee beskikbaar is nie, kontak die naaste hospitaal of gifsentrum.

Indien jy vergeet om Genologix Folate 500mcg te neem

Indien jy ’n dosis vergeet, neem jou volgende dosis die volgende dag op die gewone tyd.

Moenie ’n dubbele dosis neem om vir ’n vergete dosis te vergoed nie.

Indien jy ophou om Genologix Folate 500mcg te neem

Jy kan enige tyd ophou om Genologix Folate 500mcg te neem. Geen onttrekkingseffekte word verwag nie.

4. Moontlike newe-effekte

Genologix Folate 500mcg kan newe-effekte hê.

Nie alle newe-effekte wat vir Genologix Folate 500mcg gerapporteer is, is in hierdie inligtingsblad ingesluit nie. Indien jou algemene gesondheid verswak of indien jy enige ongewenste effekte ervaar terwyl jy Genologix Folate 500mcg neem, raadpleeg asseblief jou gesondheidsorgverskaffer vir advies.

Indien enige van die volgende gebeur, hou op om Genologix Folate 500mcg te neem en sê dadelik vir jou dokter, of gaan na die ongevalle-afdeling by jou naaste hospitaal:

- swelling van die hande, voete, enkels, gesig, lippe, mond of keel, wat probleme met sluk of asemhaling kan veroorsaak,
- uitslag of gejeuk,
- floute.

Hierdie is alles baie ernstige newe-effekte. Indien jy dit ervaar, het jy moontlik ’n ernstige reaksie op Genologix Folate 500mcg gehad. Jy benodig moontlik dringende mediese aandag of hospitalisasie.

Sê vir jou dokter indien jy enige van die volgende opmerk:

Frekwensie onbekend:

- naarheid, opgeblasenheid of omgekrapte maag,
- verlies aan eetlus,
- slaapprobleme, geïrriteerdheid,
- allergiese velreaksies (uitslag, jeuk).

Indien jy enige newe-effekte opmerk wat nie in hierdie inligtingsblad genoem word nie, lig asseblief jou dokter of apteker daarvan in.

Rapportering van newe-effekte

Indien jy newe-effekte ervaar, praat met jou dokter of apteker. Jy kan newe-effekte ook aan SAHPRA rapporteer d.m.v. die Med Safety-toepassing (Medsafety X SAHPRA) en die e-rapporteringplatform (who-umc.org) wat op SAHPRA se webwerf gevind kan word. Deur newe-effekte te rapporteer, kan jy help om meer inligting oor die veiligheid van Genologix Folate 500mcg te verskaf.

Jy kan newe-effekte ook direk aan Genologix rapporteer deur die newe-effek-verslagvorm op ons webwerf by https://genologix.co.za/adr-form-page/ te voltooi, of deur ons by 087 094 0594, WhatsApp 060 532 8317 of info@genologix.co.za te kontak.

5. Hoe om Genologix Folate 500mcg te bêre

Bêre alle medisynes buite bereik van kinders.

- Bêre op ’n koel, droë plek by of onder 25 °C.
- Beskerm teen lig en vog.
- Hou die kapsules in die oorspronklike houer. Maak die houer ná elke gebruik weer styf toe.
- Moenie in ’n badkamer bêre nie.
- Moenie ná die vervaldatum wat op die houer gedruk is, gebruik nie.
- Moenie Genologix Folate 500mcg gebruik indien die seël van die houer gebreek is of die kapsules beskadig lyk nie.

Neem alle ongebruikte medisyne terug na jou apteker.

Moenie ongebruikte medisyne in dreine of rioolstelsels (bv. toilette) weggooi nie.

6. Inhoud van die pak en ander inligting

Wat Genologix Folate 500mcg bevat

Die aktiewe bestanddeel is kalsium-L-metielfolaat (kalsium-L-5-metieltetrahidrofolaat).

Aktiewe bestanddeel	Per kapsule	Per daaglikse dosis (1 kapsule)	% NRV*
Kalsium-L-metielfolaat	500 mcg	500 mcg	
verskaf L-5-metieltetrahidrofolaat (folaat)	ongeveer 400 mcg	ongeveer 400 mcg	100%
*NRV = voedingstofverwysingswaarde (Nutrient Reference Value) vir volwassenes (folaat 400 mcg)			

Die ander bestanddele is mikrokristallyne sellulose, magnesiumstearaat en hipromellose (die vegan-kapsuleomhulsel).

Mikrokristallyne sellulose is ’n plantvesel wat as vulstof gebruik word. Dit verseker dat elke kapsule die korrekte hoeveelheid van die aktiewe bestanddeel bevat. Magnesiumstearaat is ’n algemene bestanddeel in voedsel en medisyne. ’n Baie klein hoeveelheid word gebruik om die poeier glad deur ons produksiemasjiene te laat vloei. Hierdie bestanddele is nie aktiewe bestanddele nie. Dit word slegs gebruik om ons te help om die kapsules akkuraat en eenvormig te vervaardig.

Hoe Genologix Folate 500mcg lyk en die inhoud van die pak

Deursigtige, harde vegan- (hipromellose-) kapsules gevul met ’n wit tot naaswit poeier.

120 kapsules (120 daaglikse dosisse) verpak in ’n hersluitbare, gelamineerde, ligwerende houer.

Houer van Registrasiesertifikaat

Genologix Distributors (Pty) Ltd
Nguni Business Park
1 Nguni Way
Waterfall, KwaZulu-Natal
3610
Suid-Afrika
Tel: 087 094 0594
WhatsApp: 060 532 8317
E-pos: info@genologix.co.za

Hierdie inligtingsblad is laas hersien op

11 November 2026

Registrasienommer

Nie van toepassing nie. Ongeregistreerde komplementêre medisyne, Wet 101 van 1965.

Toegang tot die ooreenstemmende Professionele Inligtingsblad

Die Professionele Inligtingsblad vir Genologix Folate 500mcg is op versoek by Genologix beskikbaar by 087 094 0594 of info@genologix.co.za. Rig jou korrespondensie vir die aandag van die Verantwoordelike Apteker.