

Eisen plus Kapseln

PZN 10012636

Unterstützt die normale Blutbildung

+ wichtige B-Vitamine

Inhalt: 150 Kapseln

Informationen

Eisen ist das mengenmäßig bedeutsamste Spurenelement in unserem Körper. Laut dem Ergebnisbereich der „Nationalen Verzehrsstudie“ von 2008 wird vor allem von Frauen bis zum Alter von 50 Jahren die empfohlene Eisenzufuhr nicht erreicht!

Die europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat folgende wissenschaftliche Bewertung zu Eisen dokumentiert:

- Eisen spielt eine Rolle bei der normalen Bildung von roten Blutkörperchen und dem roten Blutfarbstoff Hämoglobin.
- Zudem trägt es zum Sauerstofftransport im Körper bei.
- Es leistet ebenso einen Beitrag zur normalen Funktion des Immunsystems.
- Eisen unterstützt die Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung.
- Auch bei der Zellteilung hat dieses Spurenelement eine Funktion.
- Nicht zuletzt trägt es zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Es nicht immer leicht den täglichen Verzehrsempfehlungen durch die normale Ernährung gerecht zu werden.

Die Gründe dafür sind vielfältig: Niedriger Eisengehalt vieler Lebensmittel, die schlechtere Verwertbarkeit von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln oder eine höhere empfohlene Zufuhr bedingt durch bestimmte Lebenssituationen wie Schwangerschaft oder Stillzeit.

Frauen bis zum Alter von 50 Jahren benötigen unter anderem aufgrund der Menstruationsblutung etwas mehr Eisen als Männer der gleichen Altersgruppe. Auch Menschen die Blut spenden, können von einer Nahrungsergänzung mit Eisen profitieren.

Eisen plus Kapseln enthalten neben Eisen die Vitamine Vitamin B₁₂ zur Unterstützung der normalen Bildung roter Blutkörperchen und Folsäure als Beitrag zur normalen Blutbildung sowie Niacin und Biotin, welche für den Energiestoffwechsel eine Rolle spielen.

Eisen plus Kapseln enthalten neben Eisen die für die Blutbildung wichtigen Vitamine **Vitamin B₁₂** und **Folsäure** sowie **Niacin** und **Biotin**.

Eine Kapsel enthält

Eisen 5 mg, Niacin 9 mg NE, Folsäure 200 µg, Biotin 150 µg, Vitamin B₁₂ 1 µg.

Zutaten

Sonnenblumenöl; Gelatine; Eisengluconat; Pflanzliche Fette (Kokos, Palmkern); Feuchthaltemittel: Glycerin; Stabilisator: gelbes Bienenwachs; Nicotinamid; **Butter**reinfett; Folsäure; D-Biotin; Cyanocobalamin; Feuchthaltemittel: Sorbit; Stabilisator: Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren; Farbstoff: Eisenoxide und Eisenhydroxide.

Informationen über Nährstoffe und Stoffe mit ernährungsspezifischer Wirkung

Nährstoff	pro Verzehrsempfehlung (1 Kapsel/Tag)	% der Referenzmenge*
Eisen	5 mg	36 %
Niacin	9 mg NE	56 %
Folsäure	200 µg	100 %
Biotin	150 µg	300 %
Vitamin B ₁₂	1 µg	40 %

* Referenzmenge gemäß VO (EU) Nr. 1169/2011



**Verzehrempfehlung**

1x täglich 1 Kapsel mit etwas Flüssigkeit einnehmen.

Besondere Hinweise

- Überschreiten Sie nicht die empfohlene Tagesdosis von 1 Kapsel.
- Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung dienen. Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise.
- Lagern Sie das Produkt außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern.