

**THE NUTRI STORE**

Eisen

Kapseln

Bei erhöhtem
Eisenbedarf

**20 mg Eisen
pro Kapsel**



120 Kapseln = 46 g

Diätetisches Lebensmittel zur besonderen Ernährung bei Eisenmangel, wie er bei verstärkten Regelblutungen, verminderter Eisenresorption (z.B. nach Entfernung von Magen- oder Darmabschnitten), erhöhtem Eisenbedarf (z.B. in der Schwangerschaft und Stillzeit) oder nach Operationen vorkommen kann.

Der Körper eines Erwachsenen enthält ca. 5 g Eisen. Eisen ist für viele Funktionen des Körpers lebenswichtig. Es sorgt als wichtiger Bestandteil des Hämoglobins für einen optimalen Sauerstofftransport. Unsere heutigen veränderten Koch- und Ernährungsgewohnheiten führen jedoch oft zu Eisenmangel. Durch Eisenverluste, die bei jeder Blutung auftreten, kann sich der tägliche Bedarf an diesem Mineralstoff erhöhen.

Eisenmangel wird besonders augenfällig bei Frauen, die durch die Menstruation spürbare Blutverluste und damit Eisenverluste hinnehmen müssen. Abgeschlagenheit, Schwäche und Mattigkeit sind oft die Folge, da die Anzahl der roten Blutkörperchen zurückgeht und so weniger Sauerstoff vom Blut transportiert werden kann. Um einen optimalen Sauerstofftransport im Blut zu erreichen, sollten entsprechende Eisenverluste ersetzt werden.

Eisen Kapseln sind ein diätetisches Lebensmittel zur besonderen Ernährung bei Eisenmangel sowie bei erhöhtem Eisenbedarf. Jede Kapsel enthält 173 mg Eisen(II)-gluconat, entsprechend 20 mg 2-wertigem Eisen (Fe^{2+}).

Verzehrempfehlung: Verzehren Sie 1 bis 2 mal täglich 1 Kapsel zu den Mahlzeiten mit ausreichend Flüssigkeit. Wegen der besseren Aufnahme sollte die Einnahme zusammen mit einem Vitamin-C-haltigen Fruchtsaft oder mit Vitamin C Tabletten erfolgen. Eine Schwarzfärbung des Stuhls nach der Einnahme ist harmlos und auf den Eisengehalt zurückzuführen.

Zusammensetzung pro Kapsel pro Tagesdosis in %*pro 100 g
(= 2 Kapseln)

Eisen	20,00 mg	40,00 mg	286 %	5,2 g
-------	----------	----------	-------	-------

Nährwerte

Eiweiß	0,065 g	0,13 g	16,8 g
Kohlenhydrate	0,138 g	0,28 g	35,6 g
Physiologischer	3,5 kJ	7,0 kJ	893 kJ
Brennwert	(0,8 kcal)	(1,6 kcal)	(210 kcal)

*Empf. Tagesbedarf nach RDA

Zutaten: Eisen(II)-gluconat (173 mg pro Kapsel entsprechend 20 mg Fe^{2+}), Maisstärke, Gelatine, Trennmittel Magnesiumstearat

Trocken, kühl und lichtgeschützt sowie außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

Mindestens haltbar bis Ende / L.-Bz.: siehe Boden

Hirundo Products Vertriebsanstalt
Postfach 367 - FL-9493 Mauren - www.nutristore.li