



Ortho 1 Joe®
MEINE NÄHRSTOFFE

Vitamin B₁₂ Lutschtabletten

Nahrungsergänzungsmittel
mit Vitamin B₁₂
(Hydroxycobalamin)



glutenfrei



laktosefrei



vegan

Wichtig für:

- ✓ einen normalen Energiestoffwechsel
- ✓ eine normale Funktion des Nervensystems
- ✓ eine normale psychische Funktion
- ✓ trägt zu einem gesunden Homocysteinestoffwechsel bei

Zusammensetzung	pro 1 Tablette	*%NRV
Vitamin B ₁₂	500 µg	20.000

*Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr

Zutaten: Inulin; Füllstoff: Mikrokristalline Cellulose; Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren; Aroma; Süßungsmittel: Sucralose; Hydroxycobalamin.

Verzehrempfehlung:

1 x täglich 1 Tablette lutschen. Die angegebene empfohlene Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.
Ein Nahrungsergänzungsmittel dient nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eines gesunden Lebensstils. Außer Reichweite von kleinen Kindern lagern!

Nahrungsergänzungsmittel mit Süßungsmittel



Für **Veganer** geeignet!

120 Lutschtabletten zur Nahrungsergänzung = 72 g

PZN: 10524419

Preis: 16,95 €

Kyberg Vital GmbH, Kelttenring 8, D-82041 Oberhaching,
www.kyberg-vital.de, info@kyberg-vital.de



Vitamin B₁₂
Lutschtabletten
Nahrungsergänzungsmittel mit
Vitamin B₁₂ (Hydroxycobalamin)

Ortho 1 Joe®
MEINE NÄHRSTOFFE

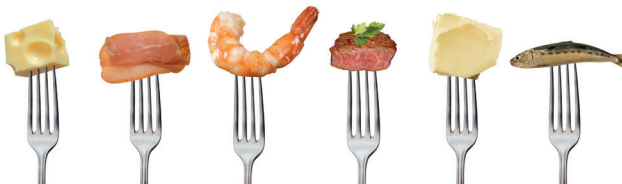
Vitamin B₁₂ (Cobalamin) - ein Vitamin mit großer Wirkung -

Das wasserlösliche Vitamin B₁₂ aus der Gruppe der B-Vitamine kommt vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Eigelb, Leber und Milchprodukten vor. Zu einem sehr geringen Anteil findet sich Vitamin B₁₂ beispielsweise auch in Sauerkraut.

Vitamin B₁₂ spielt eine wichtige Rolle bei zentralen Stoffwechselprozessen wie der Zellteilung und der Blutbildung. Das Vitamin unterstützt im Körper auch die Bildung von Hormonen und Botenstoffen für die Nervenfunktion.



Da in tierischen Lebensmitteln Vitamin B₁₂ an Proteine gebunden ist, muss es vorab mithilfe der Magensäure freigesetzt werden. Über die Bindung an Transportpro-



teine, dem so genannten Intrinsic Faktor, erfolgt die spätere Aufnahme über die Darmschleimhaut. Der Hauptspeicherort für Vitamin B₁₂ ist die Leber.

Vitamin B₁₂ kommt in verschiedenen Verbindungen vor. Hierzu zählt zum einen die synthetische Verbindung Cyanocobalamin sowie die natürlichen Formen wie Methylcobalamin, Adenosylcobalamin und Hydroxycobalamin. Im Körper wird jede Vitamin B₁₂ Form wieder zurück zu Cobalamin umgewandelt. Cobalamin wird danach in den Körperzellen oder in den Mitochondrien, den Energiekraftwerken unseres Körpers, in die entsprechende Funktionsform für die Stoffwechselprozesse umgebaut.

Da Vitamin B₁₂ vorrangig in tierischen Lebensmitteln vorkommt, sollte bei einer fleischfreien Ernährung auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B₁₂ geachtet werden. Ebenso können bestimmte Medikamente, wie beispielsweise orale Antidiabetika und Säureblocker, die Vitamin B₁₂ Aufnahme über die Nahrung einschränken.

