



Ortho 1 Doc[®]
MEINE NÄHRSTOFFE

Eisen Komplex

Nahrungsergänzungsmittel
mit Eisen & Vitamin C



fructosefrei



glutenfrei



laktosefrei



vegan

Eisen:

- ✓ trägt zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper bei
- ✓ trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- ✓ trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei

Vitamin C:

- ✓ trägt zur Erhöhung der Eisenaufnahme bei

Zusammensetzung	pro 1 Kapseln	**% NRV
Eisen	6 mg	43
Vitamin C	40 mg	50

**%NRV: Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr nach EU-Verordnung 1169/2011

Verzehrempfehlung:

1x täglich eine Kapsel nüchtern, ca. 1 Stunde vor dem Frühstück, mit Wasser oder Orangensaft verzehren. Die angegebene empfohlene tägliche 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.

Zutaten: Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Hydroxypropylmethylcellulose, L-Ascorbinsäure, Eisengluconat, Eisenbisglycinat, Eisenfumarat, gehärtetes Fett (Raps), Trennmittel: Siliciumdioxid.

60 Kapseln zur Nahrungsergänzung

PZN 18470870

Preis: 14,95 €

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

Eisen Komplex

Nahrungsergänzungsmittel
mit Eisen & Vitamin C

Ortho 1 Doc[®]
MEINE NÄHRSTOFFE

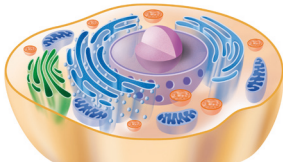
Eisen ist für den Körper ein elementares Spurenelement und an zahlreichen Stoffwechselprozessen im menschlichen Körper beteiligt. Eisen ist Bestandteil des Hämoglobins (roter Blutfarbstoff) und des Myoglobins (Muskelprotein), dadurch elementar für den Sauerstofftransport im Körper und somit der Sauerstoffversorgung aller Zellen.



Eisen ist ebenfalls in der Atmungskette der Mitochondrien, als körpereigene Energiekraftwerke, für die Energiekaskade als Cofaktor erforderlich. Somit ist der Energiestoffwechsel von einer ausreichenden Eisenverfügbarkeit abhängig.

Im Zusammenhang mit dem Eisenstoffwechsel tauchen Begriffe auf wie Transport- und Speicherprotein, welche für die Aufnahme und den Eisentransport im Körper erforderlich sind. Hierzu zählen Ferritin, Transferrin, der Transferrin-Rezeptor und Ferroprotein.

Der Eisenbestand im Körper beträgt normalerweise ca. 3,5 - 5 g, wobei Männer einen etwas höheren Eisenanteil



haben. Im Körper ist Eisen folgend aufgeteilt, in ca. 70% Hämoglobin, ca. 10% Myoglobin und eisenhaltige Enzyme, sogenanntes Funktionseisen, und letztlich noch ca. 20% auf das Speichereisen Ferritin. Die Leber dient hier als zentraler Eisenspeicher und ca. 0,2% des Eisens findet sich als zirkulierendes Eisen, gebunden an Transferrin, im Blut. Letzteres dient als Messmarker für den Serum-Eisenspiegel.

Eisen findet sich in zahlreichen Lebensmitteln, sowohl in tierischen als auch pflanzlichen. Jedoch ist Eisen nicht gleich Eisen, denn der Mensch hat die Fähigkeit, Eisen aus tierischen Lebensmitteln viel besser zu verwerten als aus pflanzlichen Quellen. Dies liegt daran, dass pflanzliches Eisen in einer anderen Form, dem Eisen (Fe^{3+}) gebunden, vorliegt. Für eine effiziente Aufnahme in den Körper muss es aus pflanzlichen Quellen erst in die verfügbare Eisenform (Fe^{2+}) umgewandelt werden.



Zweiwertiges Eisen aus tierischen Quellen, wie Fleisch, Geflügel und Fisch wird im Darm schneller aufgenommen. Bestimmte Inhaltsstoffe aus pflanzlichen Eisenquellen hemmen zusätzlich die Aufnahme, da das Eisen hier an Stoffe gebunden ist. Hierzu zählen beispielsweise, Lignin, Oxalsäure oder Phytat, welches sich in Getreide, Reis oder Hülsenfrüchten findet. Vitamin C oder organische Säuren fördern dagegen die Eisenaufnahme. Aus diesem Grund ist es empfehlenswert, Vitamin C-reiche Lebensmittel wie bspw. Orangensaft, Kiwi oder Paprika zu verzehren.

Die empfohlene Zufuhr an Eisen mit der Ernährung liegen nach den DACH-Referenzwerten pro Tag für Erwachsene (25 bis < 51 Jahre) bei 15 mg Eisen (Frauen) und 10 mg (Männer).

Im Körper benötigt der Mensch Eisen für folgende physiologische Stoffwechselprozesse:

