

Nahrungsergänzungsmittel
mit Eisen

plus Vitamin C, B-Vitamine und Kupfer

für Energie und gegen Müdigkeit*
für Sauerstofftransport, rote Blutkörperchen,
Hämoglobin und Blutbildung*

Eisen – ein lebensnotwendiges Spurenelement

Eisen unterstützt wichtige Stoffwechselprozesse im Körper: Eisen ist an der normalen Bildung **roter Blutkörperchen** und des **Hämoglobins (Hb)** beteiligt und unterstützt einen normalen **Sauerstofftransport** im Körper. Zudem trägt Eisen zu einem normalen **Energiestoffwechsel** und zur **Verringerung von Müdigkeit** und **Ermüdung** bei.

Eisen muss dem Körper mit der Nahrung zugeführt werden und findet sich in vielen Lebensmitteln, insbesondere jedoch in Lebensmitteln tierischer Herkunft wie Leber und Fleisch. Ungefähr 10–15% des Eisens aus der Nahrung können vom menschlichen Körper aufgenommen werden, wobei Eisen aus pflanzlicher Kost in der Regel schlechter resorbiert wird als aus Fleisch. Der Körper verliert Eisen über Stuhl, Urin, Schweiß und Blutungen.

Eisen mit hoher Bioverfügbarkeit sinnvoll kombiniert

Eisen als Eisen-II-bisglycinat zeichnet sich aus durch eine hohe **Bioverfügbarkeit** und gute **Verträglichkeit**¹. Die Kombination mit Vitamin C trägt zur Erhöhung der Eisenaufnahme bei, Vitamin B2 unterstützt einen normalen Eisenstoffwechsel, Kupfer einen normalen Eisentransport und Folat eine normale Blutbildung. Die Vitamine B2, B6 und B12 tragen zudem wie Eisen zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei. Neben Eisen leisten die Vitamine C, B2, B6, B12 und auch Kupfer einen Beitrag für einen normalen Energie-stoffwechsel. Zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung trägt Eisen zusammen mit den Vitaminen C, B2, B6, B12 und Folat bei.

Wann ist eine Eisen-Einnahme empfehlenswert?

Im Allgemeinen reicht eine ausgewogene und abwechslungsreiche Kost für die ausreichende Versorgung mit Nährstoffen aus. In manchen Lebenssituationen kann es sinnvoll sein, die Ernährung mit Spurenelementen wie Eisen zu ergänzen, z.B. bei starken/chronischen Blutverlusten (Menstruation, Blutspende), bei unzureichender/einseitiger Ernährung (Diät, Vegetarier, Veganer, Senioren) oder bei Aufnahmestörungen im Magen-Darm-Bereich. Schwangere und Stillende können einen erhöhten Eisenbedarf haben, der in Rücksprache mit dem Arzt ausgeglichen werden sollte.

Cefavit® ferrit – vegan

Cefavit® ferrit ist ein hochwertiges Produkt mit Nährstoffen für den Eisenstoffwechsel*. Erwachsene nehmen pro Tag eine Cellulose-Kapsel ein. Die Einnahme sollte nüchtern mit Wasser erfolgen, da viele Nahrungsmittel wie auch Getränke (Milch, Kaffee, schwarzer Tee) die Eisenaufnahme behindern können. Auf die Verwendung von Zusatzstoffen in der Rezeptur wurde weitestgehend verzichtet. Cefavit® ferrit ist zu 100% vegan.

Zudem erhältlich:

- **Cefavit® ferrit Stix** – Praktische Portionsbeutel mit 14 mg Eisen pro Stix, plus Vitamin C und B-Vitamine. Die Stix schmecken nach schwarzer Johannisbeere und können direkt ohne Flüssigkeit eingenommen werden.

¹EFSA Journal (2006) 299, 1-17.

Cefavit® ferrit

NEU: transparente
Kapsel – ohne Farbstoffe

vegan

Nahrungsergänzungsmittel mit Eisen, Vitamin C, B-Vitaminen und Kupfer.

Enthält pro Kapsel 14 mg Eisen als Eisen-II-bisglycinat in gut bioverfügbarer, verträglicher Form¹.

Verzehrempfehlung: Erwachsene nehmen eine Kapsel täglich unzerkaut mit ausreichend Wasser vor den Mahlzeiten ein.

| Zusammensetzung (durchschn. Gehalte) | Tagesdosis 1 Hartkapsel | % der empf. Tagesdosis (NRV) |
|---|----------------------------|---------------------------------|
| Eisen | 14 mg | 100 % |
| Vitamin C | 80 mg | 100 % |
| Riboflavin (Vitamin B2) | 5 mg | 357 % |
| Vitamin B6 | 5 mg | 357 % |
| Vitamin B12 | 100 µg | 4.000 % |
| Folsäure (Vitamin B9) | 300 µg (≅ 600 µg FE) | 150 % |
| Kupfer | 1 mg | 100 % |

Zutaten: Füllstoff Mikrokristalline Cellulose, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), L-Ascorbinsäure, Eisenbisglycinat, Pyridoxinhydrochlorid, Maltodextrin, Riboflavin, Trennmittel Speisefettsäuren, Kupfercitrat, Pteroylmonoglutaminsäure, Methylcobalamin.

¹EfSA Journal (2006) 299, 1-17.

NRV: nutrient reference value = Nährstoffbezugswert nach LMIV; FE: Folatäquivalent.

***Eisen, Vitamin C, B-Vitamine und Kupfer tragen bei zum Erhalt folgender normaler Körperfunktionen:** **Eisen** ► normale Bildung Hämoglobin (Hb), normaler Sauerstofftransport | **Eisen, Vitamine B2/B6/B12** ► Erhalt bzw. normale Bildung normaler roter Blutkörperchen | **Eisen, Vitamine C/B2/B6/B12, Kupfer** ► normaler Energiestoffwechsel | **Eisen, Vitamine C/B2/B6/B12, Folat** ► Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung | **Folat** ► normale Blutbildung | **Vitamin C** ► erhöht die Eisenaufnahme | **Kupfer** ► normaler Eisentransport | **Vitamin B2** ► normaler Eisenstoffwechsel.

100 % vegan. Glutenfrei. **Ohne Zusatz von:** Allergenen, Aroma, Farbstoffen, Gelatine, Hefe, Lactose.

Hinweise: Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nicht für Kinder, Jugendliche und Personen mit Eisenspeicherkrankheit. Für Männer, Frauen nach den Wechseljahren und Schwangere empfiehlt sich die Rücksprache mit dem Therapeuten.

Bitte kühl, trocken, lichtgeschützt und außer Reichweite von kleinen Kindern lagern.

Packungsgröße: Inhalt: 60 Hartkapseln = 33,1 g.

Erhältlich in Apotheken.

 Hergestellt in Deutschland (Kempten/Allgäu).

► Das könnte Sie auch interessieren ◀

Stark für Knochen und Muskeln!*

Cefavit® D3 K2 Mg



Kapseln & Stix



*Vitamin D und Magnesium unterstützen den Erhalt einer normalen Funktion der Muskeln und zusammen mit Vitamin K die Erhaltung normaler Knochen. Darüber hinaus trägt Vitamin K zu einer normalen Blutgerinnung bei.

Cefak KG · Verbraucherservice · Postfach 1360 · 87403 Kempten/Germany

Tel.: 0831/57401-0 · Fax: 0831/57401-50 · E-Mail: cefak@cefak.com · www.cefak.com