


Eisen
VITAL
FLÜSSIG


Eisen
VITAL
FLÜSSIG


Eisen
VITAL
FLÜSSIG

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf von ...

Mit Hübner Eisen VITAL® Flüssig haben Sie sich für ein Nahrungsergänzungsmittel mit sorgfältig ausgesuchten Inhaltsstoffen entschieden.

Eisenversorgung bei erhöhtem Bedarf

Eisen als wichtiger Mineralstoff darf in der Nahrung nicht fehlen. Zwar ist der Organismus in der Lage, ein knappes Eisenangebot über längere Zeit hinweg auszugleichen, dennoch sollte die Versorgung mit Eisen auf Dauer nicht vernachlässigt werden, da viele wichtige Körperfunktionen dieses Spurenelement benötigen.

Eisen trägt bei zu:

- einer normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin
- einem normalen Sauerstofftransport im Körper
- einer Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
- einer normalen Funktion des Immunsystems
- einem normalen Energiestoffwechsel

Bei Frauen empfiehlt sich während der Menstruation und in der Schwangerschaft und Stillzeit eine regelmäßige Eisenzufuhr mit der Nahrung. Das gilt auch für Kinder in der Wachstumsphase, für Senioren mit zunehmendem Alter, für sportlich Aktive bei hohen Belastungen und Menschen, die sich aufgrund von Diäten oder vegetarischer bzw. veganer Kost zu einseitig ernähren.

Eisenquellen bei ausgewogener Ernährung

Reich an Eisen sind vor allem Fleisch, Innereien und Meeresfrüchte. Sie enthalten gut verwertbares Eisen, während Eisen in vielen pflanzlichen Nahrungsmitteln in einer für den Körper weniger gut verwertbaren Form vorliegt. Im Sinne einer gesundheitsbewussten, möglichst vollwertigen Ernährung ist täglicher Fleischverzehr zur Deckung des Eisenbedarfs jedoch nicht erstrebenswert. Hübner Eisen VITAL® Flüssig eignet sich als vorzügliche Eisenquelle zur täglichen Nahrungsergänzung.

Das ist bei der Eisenaufnahme zu bedenken

Viele pflanzliche Nahrungsmittel – aber auch gesunde Milchprodukte – enthalten Substanzen, die die Eisenaufnahme im Körper behindern können. Sie gehen mit Eisen stabile Verbindungen ein, die von den Verdauungssäften nicht aufgespalten werden können. Das heißt: Das mit der Nahrung aufgenommene Eisen kann der Körper in manchen Fällen nur schwer verwerten. Zu diesen Eisenhemmern zählen Gerbstoffe, Phosphate, Phytate und Oxalate. Lebensmittel, die diese Substanzen enthalten und zusammen mit eisenhaltigen Nahrungsmitteln verzehrt werden, tragen also indirekt zu einer Erhöhung des Eisenbedarfs bei, z.B.:



- Kaffee und Schwarztee enthalten Gerbstoffe
- Cola-Getränke sind reich an Phosphaten
- in Nüssen, Getreide und Weizenkleie befinden sich Phytate
- in Spinat und Rhabarber kommen Oxalate vor

Auch Arzneimittel wie salicylsäurehaltige Kopfschmerzmittel und Medikamente zum Abpuffern der Magensäure binden Eisen und sollten deshalb nicht zusammen mit eisenhaltigen Substanzen eingenommen werden.

Bitte beachten

Vor Gebrauch Flasche gut schütteln, die angebrochene Flasche im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 8 Wochen aufbrauchen.

Hübner Eisen VITAL® Flüssig enthält zweiwertiges Eisen

Eisen kommt in der Natur in zwei unterschiedlichen Formen vor – als sogenanntes zweiwertiges und als dreiwertiges Eisen. Da die Bioverfügbarkeit, also die Aufnahmefähigkeit für den Körper, des zweiwertigen Eisens höher ist als die des dreiwertigen, sollte bei der Eisenaufnahme zweiwertigem Eisen der Vorzug gegeben werden.

Vitamin C erhöht die Eisenaufnahme

Weil Vitamin C der Bildung von unlöslichen Eisenverbindungen im Verdauungstrakt entgegenwirkt, begünstigt es die Eisenaufnahme. Für eine optimale Verwertung des Eisens empfiehlt sich deshalb die Eisenzufuhr in Verbindung mit Vitamin C. Hübner Eisen VITAL® Flüssig enthält Vitamin C.

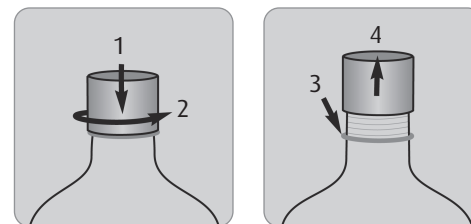
Ernährungstipp

Trinken Sie zu eisenhaltigen Speisen nach Möglichkeit ein Glas mit Vitamin C-reichem Fruchtsaft – wie Orangen- oder Johannisbeersaft – oder essen Sie Früchte und Gemüse dazu, die wie Brokkoli, Grünkohl, Kartoffeln, Paprika, Erdbeeren und Kiwis viel Vitamin C enthalten.

Durchschnittlicher Tagesbedarf an Eisen

Hübner Eisen VITAL® Flüssig eignet sich gemäß den Verzehrsempfehlungen der D-A-CH²⁾-Gesellschaften für Ernährung zu einer bis zu 100-prozentigen Deckung des täglichen Eisenbedarfs.

Sicherheitsverschluss



Uns liegt die Sicherheit Ihrer Kinder am Herzen, daher ist Hübner Eisen VITAL® Flüssig mit einem speziellen kindersicheren Verschluss ausgestattet: Verschluss nach unten drücken (1) und gegen den Uhrzeigersinn drehen (2), Sicherheitsring lösen (3) und Verschluss nach oben ziehen (4).

Bitte halten Sie folgende Verzehrsempfehlung ein:

Täglich empfohlene Zufuhr nach D-A-CH ²⁾ <small>2) (Deutsche, Österreichische und Schweizerische Gesellschaft für Ernährung)</small>	Eisen Vital Flüssig	% der Zufuhr ¹⁾
Schwangere	30 ml	100 %
Frauen in der Stillzeit	20 ml	100 %
Mädchen ab 10 Jahren	15 ml	100 %
Frauen im gebärfähigen Alter	15 ml	100 %
Frauen ab 51 Jahren	10 ml	100 %
Kinder ab 4 -7 Jahren	5 ml	63 %
Kinder ab 7-10 Jahren	10 ml	100 %
Jungen und männliche Jugendliche	10 ml	83 %
Männer	10 ml	100 %

¹⁾ gemäß Verzehrsempfehlung deckt **Hübner Eisen VITAL® Flüssig** bis zu 100% der empfohlenen Zufuhr an Eisen nach D-A-CH-Empfehlung pro Kundengruppe (siehe Tabelle).

Verzehrsempfehlung:

Zur optimalen Eisenaufnahme empfehlen wir Ihnen, Hübner Eisen VITAL® Flüssig nicht zusammen mit oben genannten Mahlzeiten oder Medikamenten zu trinken.

- alkoholfrei
- glutenfrei
- lactosefrei
- vegetarisch/vegan
- ohne Konservierungsstoffe

