

MultiVegan

+ Calcium aus Rotalge



Beschreibung

- ✓ Multinährstoff, speziell für Veganer*Innen unterschiedlichen Alters
- ✓ Enthält 3 bioaktive Vitamin-B12-Formen (Methylcobalamin, Hydroxycobalamin & Adenosylcobalamin) und bioaktive Folsäure (Quatrefolic®)
- ✓ Enthält Cholin als Cholin-Bitartrat
- ✓ Enthält Vitamin B2 als Riboflavin-5-Phosphat
- ✓ Leistet einen Beitrag zur Versorgung mit Calcium, Eisen, Zink, Jod und Selen
- ✓ Enthält Vitamin C aus Camu-Camu zur Verbesserung der Bioverfügbarkeit von Eisen
- ✓ 100% vegan
- ✓ Vegane Kapselhülle aus Hydroxypropylmethylcellulose (HPMC)
- ✓ Reine Nährstoffe, ohne Zusätze
- ✓ Höchste Rohstoffqualität aus deutscher Herstellung

MultiVegan enthält alle Nährstoffe bei pflanzlicher Ernährung (mit Ausnahme von Vitamin D, K2 und A, die als fettlösliche Nährstoffe aufgrund der besseren Bioverfügbarkeit und Dosierbarkeit separat erhältlich sind). Die vegane Ernährung, insbesondere in unterschiedlichen Lebensphasen, stellt viele Menschen vor große Herausforderungen, was insbesondere in Familien dazu führt, dass jedes Familienmitglied je nach Alter seine eigene Produktpalette hat. Das Risiko bei derart komplizierten Rahmenbedingungen liegt darin, dass ggf. wichtige Nährstoffe vergessen oder falsch dosiert werden. Die Lösung dieser Herausforderungen sehen wir in diesem Kombiprodukt, denn abhängig von der eingenommenen Menge der Kapseln können die altersabhängigen Bedürfnisse und Zufuhrempfehlungen bedient werden.



- farbstofffrei
- glutenfrei
- trenn- und bindemittelfrei
- laktosefrei
- 100 % vegan

Produktdaten

ART	Nahrungsergänzungsmittel
ARTIKELNUMMER	2018078
GTIN	4260633570783
PPN	11 17596014 61
PZN AT	5699364
PZN DE	17596014
INHALT	90 Kapseln (3-Monats-Packung)
GEWICHT BRUTTO	128,5 g
GEWICHT NETTO	104,94 g
MASSE (Ø×H; CM)	5,3 × 9,5
PRODUKTVERSION	1

Vitamin B12 und Folat: Vitamin B12 und Folsäure zählen zu den „Zellvitaminen“. Sie erfüllen wichtige Aufgaben bei allen Wachstumsprozessen, die mit der Zellteilung einhergehen. Die aktive Folsäure (Quatrefolic®) und die bioaktiven Vitamin-B12-Verbindungen (Methylcobalamin, Hydroxycobalamin & Adenosylcobalamin) wirken darüber hinaus bei der Verstoffwechselung von Homocystein mit.

Bei einem Verzehr von 2 oder 3 Kapseln täglich, sollte der Verzehr auf 2 unterschiedliche Zeitpunkte verteilt werden, da hier zur ausreichenden Versorgung der aktive Transport, der pro Gabe in der Menge begrenzt ist, in die Dosierung einberechnet wurde.

Vitamin B2: Vitamin B2 ist in pflanzlichen Produkten durchaus enthalten. Eine ausreichende Zufuhr kann jedoch durch die Ernährung nicht immer sichergestellt werden und lässt sich nur durch regelmäßige Blutkontrollen ausschließen. Vitamin B2 ist in MultiVegan in der gut bioverfügbaren Form Riboflavin-5-Phosphat enthalten.

Cholin: Cholin zählt zu den Vitaminoiden und damit zu jenen Nährstoffen, die vom Körper selbst synthetisiert werden. In den USA ist Cholin jedoch bereits als essentieller Nährstoff, der über die Ernährung zugeführt werden muss, deklariert. Der Körper kann gewisse Mengen selbst synthetisieren. Diese reichen i.d.R. aber nicht zur Bedarfsdeckung, weshalb eine Zufuhr über die Ernährung empfehlenswert ist. Die vegane Ernährung enthält weniger Cholin als eine gemischte Ernährung. Ob die Bedarfsdeckung von Cholin mit rein pflanzlicher Ernährung möglich ist oder eine zusätzliche Zufuhr notwendig, ist aktuell noch nicht abschließend geklärt. Daher wurde MultiVegan eine sichere Mindestmenge Cholin zugefügt, um möglichen Mangelerscheinungen vorzubeugen.

Jod: Die Jodversorgung in Deutschland ist weiter rückläufig (BMEL, 9.11.20). Veganer*Innen sind laut verschiedener aktueller Studien aus Deutschland schlechter versorgt als Mischköstler*Innen. Daher ist eine externe Zufuhr sinnvoll und empfehlenswert.

Selen: Grundsätzlich schwankt der Selengehalt pflanzlicher Lebensmittel abhängig von der Bodenqualität sehr stark. Die selenarmen Böden in Mitteleuropa erschweren die ausreichende Versorgung mit Selen. Bei selenreichen Lebensmitteln wie Paranüssen existiert nicht nur eine große Schwankungsbreite beim Selengehalt, sondern darüber hinaus eine Empfehlung des Bundesamtes für Strahlenschutz (Stand 7.04.2021)



MultiVegan

+ Calcium aus Rotalge



die Zufuhr auf maximal 2 Paranüsse pro Tag zu begrenzen oder aus Sicht des Strahlenschutzes den Selenstatus durch Nahrungsergänzungsmittel auch ohne Strahlenbelastung zu verbessern.

Eisen, Zink und Vitamin C: Eisen und Zink kommen grundsätzlich ausreichend in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Deren Aufnahme wird jedoch von sekundären Pflanzenstoffen, wie Phytaten erschwert, weshalb die DGE inzwischen die Zufuhrempfehlung für Zink vom Phytatgehalt in der Ernährung abhängig macht. Wenngleich durch bestimmte Zubereitungsmethoden die Aufnahme erhöht werden kann, erreichen viele Veganer keine ausreichenden Werte. Darum sind diese beiden Nährstoffe in Kombination mit Vitamin C, welches die Bioverfügbarkeit verbessert, enthalten.

Calcium: Veganer*Innen nehmen laut verschiedenen Studienergebnissen weniger Calcium zu sich als Mischköstler*Innen. Während bereits bei einer mischköstlichen Ernährung oft keine ausreichende Zufuhr erreicht wird, wird mit der pflanzlichen Ernährung die Zufuhr in vielen Fällen deutlich unterschritten. Insbesondere bei Wachstumsprozessen gehört Calcium zu den wichtigsten Nährstoffen.

Dieses Produkt haben wir gemeinsam mit der Autorin und Ernährungsberaterin Carmen Hercegi (www.vegane-familien.de) entwickelt, die auf die vegane Ernährung für Familien spezialisiert ist.

Zutaten

Rotalgen-Extrakt, Curry-Extrakt, Kapselhülle: Hydroxypropylmethylcellulose, Cholin-Bitartrat, Camu-Camu-Extrakt, Fingertang-Extrakt, Zinkpicolinat, Riboflavin-5-Phosphat, Methylcobalamin, Quatrefolic®, Natriumselenit, Hydroxycobalamin, Adenosylcobalamin

Verzehrempfehlung

1-mal täglich 1 Kapsel. Optimal ist der Verzehr mindestens 15 Minuten vor einer Mahlzeit mit 250 ml stillem Wasser.



- farbstofffrei
- glutenfrei
- trenn- und bindemittelfrei
- laktosefrei
- 100 % vegan

Inhaltsstoffe

	PRO TAGESDOSIS (1 KAPSEL)	NRV ¹
Rotalgen-Extrakt	658 mg	
– davon Calcium	200 mg	25 %
Camu-Camu-Extrakt	80 mg	
– davon Vitamin C	40 mg	50 %
Cholin	40 mg	
Curry-Extrakt	100 mg	
– davon Eisen	3 mg	36 %
Fingertang-Extrakt	25 mg	
– davon Jod	50 µg	33 %
Selen	20 µg	36 %
Vitamin B2 (R5P, bioaktiv)	0,5 mg	107 %
Vitamin B9 Folsäure (5-MTHF, bioaktiv)	100 µg	48 %
Vitamin B12	10 µg	1 200 %
– davon Adenosylcobalamin (bioaktiv)	3,3 µg	400 %
– davon Hydroxycobalamin (bioaktiv)	3,3 µg	400 %
– davon Methylcobalamin (bioaktiv)	3,3 µg	400 %
Zink	2 mg	30 %
– davon Methylcobalamin (bioaktiv)	3,3 µg	400 %

¹ Referenzmengen für den durchschnittlichen Erwachsenen nach VO (EU) 1169/2011 (%).

Rechtlicher Hinweis

Dieses Produkt dient der Ernährung und berührt deshalb nicht das Heilmittelwerbe-gesetz (HWG). Ein guter Ernährungsstatus kann dem Organismus helfen Erkrankungen vorzubeugen oder diese zu überwinden. Alle zu dem Produkt getroffenen Aussagen beschreiben Eigenschaften und physiologische Wirkungen, die bei Konsumenten natürlicherweise unterschiedlich ausfallen können, und stellen keine Heil- oder Gesundheitsversprechen dar.

Nahrungsergänzungsmittel

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern sowie kühl, trocken und lichtgeschützt lagern.

Reinsubstanzen-Prinzip

Nur Nährstoffe (keine Hilfsstoffe, keine Farbstoffe, laut Gesetz keine Konservierungsstoffe, keine technologischen Zusätze wie Binde- und Trennmittel, keine versteckten Zusatzstoffe, frei von Gluten, Geschmacksverstärkern, Lactose, Aromen, Soja).