

Nahrungsergänzungsmittel  
mit Eisen

plus Vitamin C, B-Vitamine und Kupfer



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

### Eisen ist lebensnotwendig

Die Körperzellen sind auf das lebensnotwendige Spurenelement **Eisen** angewiesen, denn Eisen übernimmt viele Funktionen bei Stoffwechselprozessen. 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 vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Leber und Fleisch. Nur ca. 10–15% des Eisens aus der Nahrung können vom menschlichen Körper aufgenommen werden, wobei Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln schlechter resorbiert wird als das aus Fleisch. Täglich geht im Körper Eisen über Stuhl, Urin und Schweiß verloren. Bei Frauen ist die Menstruationsblutung Grund für einen höheren Eisenverlust.

### Eisen mit hoher Bioverfügbarkeit sinnvoll kombiniert

**Eisen** als Eisen-II-bisglycinat zeichnet sich aus durch eine hohe **Bioverfügbarkeit** und gute **Verträglichkeit**<sup>1</sup>. Die Kombination mit Vitamin C dient der Erhöhung der Eisenaufnahme. 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 Energiestoffwechsel. Zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung trägt Eisen zusammen mit den Vitaminen C, B2, B6, B12 und Folat bei.

### Wer sollte besonders auf Eisen achten?

Im Allgemeinen reicht eine ausgewogene und abwechslungsreiche Kost für die ausreichende Versorgung mit Nährstoffen aus. In bestimmten Lebenssituationen kann es wichtig sein, auf eine genügende Eisenversorgung zu achten, zum Beispiel: Mädchen und Frauen, bei starken/chronischen Blutverlusten, Blutspender, Veganer/Vegetarier, Sportler, im Wachstum, bei unzureichender/einseitiger Ernährung (Schlankheitskuren, Senioren), bei Aufnahmestörungen im Magen-Darm-Bereich.

Schwangere und Stillende haben einen erhöhten Eisenbedarf, 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 täglich 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.

<sup>1</sup>EFSA Journal (2006) 299, 1-17.

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

**Enthält pro Kapsel 14 mg Eisen als Eisen-II-bisglycinat in gut bioverfügbarer, verträglicher Form<sup>1</sup>.**

**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	300 µg (△ 600 µg FE)	150 %
Kupfer	1 mg	100 %

**Zutaten:** Füllstoff Mikrokristalline Cellulose, L-Ascorbinsäure, Eisenbisglycinat, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Pyridoxinhydrochlorid, Reisextrakt, Maltodextrin, Riboflavin, Kupfercitrat, pflanzliches Öl (Sonnenblumenöl), Farbstoff Eisenoxide und Eisenhydroxide, Pteroylmonoglutaminsäure, Methylcobalamin.

<sup>1</sup>EfSA Journal (2006) 299, 1-17.

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

\***Eisen** ► für normale Bildung Hämoglobin (Hb), für normalen Sauerstofftransport | **Eisen, Vitamine B2/B6/B12** ► für Erhalt bzw. normale Bildung normaler roter Blutkörperchen | **Eisen, Vitamine C/B2/B6/B12, Kupfer** ► für normalen Energiestoffwechsel | **Eisen, Vitamine C/B2/B6/B12, Folat** ► zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung | **Folat** ► für normale Blutbildung | **Vitamin C** ► erhöht die Eisenaufnahme | **Kupfer** ► für normalen Eisentransport | **Vitamin B2** ► für normalen Eisenstoffwechsel.

100 % vegan. Glutenfrei. **Ohne Zusatz von:** Allergenen, Aroma, 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 = 33,7 g.

**Nur in der Apotheke erhältlich.**

 Hergestellt in Deutschland (Kempten/Allgäu).

Entdecke unsere **Cefadirect<sup>®</sup>-Stix-Serie** – direkte Einnahme ohne Flüssigkeit!

✓ praktisch ✓ schmeckt gut ✓ passt in jede Tasche ✓ auf Reisen ✓ für unterwegs



**Cefadirect<sup>®</sup> schmeckt – jederzeit und überall!**



Cefak KG · Verbraucherservice · Postfach 1360 · D-87403 Kempten

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