

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Wir freuen uns, dass Sie sich für ein Produkt aus der ratiopharm-Palette entschieden haben. Nachfolgend finden Sie wichtige Produkt- und Ernährungsinformationen zu VITAMIN B-KOMPLEX-ratiopharm®. Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit.

VITAMIN B-KOMPLEX-ratiopharm®

Kapseln

Nahrungsergänzungsmittel mit allen Vitaminen des B-Komplexes

| | pro Kapsel | % Tagesbedarf pro Kapsel* |
|-----------------------|-----------------|------------------------------|
| Brennwert | 6,5 kJ/1,5 kcal | |
| Eiweiß | 0,08 g | |
| Kohlenhydrate | 0,30 g | |
| Fett | 0,0 g | |
| Vitamin B1 | 15 mg | 1364 |
| Vitamin B2 | 15 mg | 1071 |
| Vitamin B6 | 10 mg | 714 |
| Vitamin B12 | 10 µg | 400 |
| Biotin | 150 µg | 300 |
| Folsäure | 450 µg | 225 |
| Niacin | 15 mg NE | 94 |
| Pantothensäure | 25 mg | 417 |

NE = Niacin-Äquivalent

* gemäß Nährwertkennzeichnungsverordnung

1 Kapsel entspricht 0,03 BE

Zutaten: Maltodextrin, Gelatine, Calcium-D-Pantothenat, Vitamin B1, Vitamin B2, Nicotinamid, Vitamin B6, Folsäure, Trennmittel Siliciumdioxid, Biotin, Vitamin B12, Farbstoffe Titandioxid und Eisenoxid.

Inhalt:

60 Kapseln (entsprechend 30 g)

Verzehrempfehlung:

Wir empfehlen, 1 Kapsel täglich mit ausreichend Flüssigkeit zu schlucken.

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

Wofür sind die B-Vitamine wichtig?

Die Vitamine des B-Komplexes erfüllen im menschlichen Körper lebenswichtige Aufgaben. Sie sind an wichtigen Stoffwechselreaktionen bei der Energiebereitstellung im Körper beteiligt. Da die verschiedenen Stoffwechselwege eng miteinander verknüpft sind, werden alle B-Vitamine für eine optimale Funktion in ausreichender Menge benötigt. Die B-Vitamine werden aufgrund ihrer besonderen Bedeutung für den Energiestoffwechsel im Nervengewebe, einschließlich des Gehirns, auch als so genannte „neurotrope“ (= auf das Nervensystem einwirkende) Vitamine bezeichnet.

→ Zu einem normalen Energiestoffwechsel

tragen die Vitamine B₁, B₂, B₆, B₁₂, Biotin, Niacin und Pantothersäure bei.

→ Zu einer normalen Funktion des Nervensystems

tragen die Vitamine B₁, B₂, B₆, B₁₂, Biotin und Niacin bei. Pantothersäure trägt zur normalen Bildung und Stoffwechsel einiger Neurotransmitter und zur **normalen geistigen Leistungsfähigkeit** bei.

→ Für normale psychische Funktionen

tragen die Vitamine B₁, B₆, B₁₂, Folsäure, Biotin und Niacin bei.

→ Zur Verminderung von Müdigkeit und Erschöpfung

können die Vitamine B₂, B₆, B₁₂, Folsäure, Niacin und Pantothersäure beitragen.

→ Zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel

tragen die Vitamine B₆ und B₁₂ bei. Folsäure trägt zur **Aufrechterhaltung eines normalen Homocystein-Spiegels** bei.

→ Zur Bildung roter Blutkörperchen

tragen die Vitamine B₂, B₆ und B₁₂ bei.

→ Zur Aufrechterhaltung von normaler Haut und Schleimhäute

tragen Vitamin B₂, Biotin und Niacin bei. Biotin trägt zudem für den **Erhalt normaler Haare** bei.

Wie können Sie Ihre Versorgung mit B-Vitaminen verbessern?

Gute Quellen für B-Vitamine, mit Ausnahme von Folsäure, sind Fleisch, Geflügel und Fisch sowie Hülsenfrüchte. Folsäure ist in Gemüse und Salat reichlich enthalten.

Auch Milch und Milchprodukte, Getreide-Vollkornprodukte und Obst sind gute Lieferanten für verschiedene B-Vitamine.

Da der Körper die B-Vitamine nicht selbst herstellen kann, müssen sie ihm in ausreichender Menge mit der Nahrung zugeführt werden. Dabei ist eine regelmäßige Zufuhr der Vitamine des B-Komplexes wichtig, weil die Mehrzahl dieser wasserlöslichen Vitamine vom Körper nicht sehr lange gespeichert werden kann.

Wer sollte besonders auf seine Vitamin B-Zufuhr achten?

Auf eine ausreichende Zufuhr an B-Vitaminen sollten Sie besonders bei einseitigen Ernährungsgewohnheiten, bei fleischarmer Ernährungsweise, während Schlankheitskuren, bei vermindertem Appetit (z. B. bei Senioren) oder in Genesungsphasen achten. Übermäßiger Alkoholkonsum verschlechtert die Versorgung mit B-Vitaminen. Besonders wichtig sind B-Vitamine in Phasen großer körperlicher Belastung oder bei intensiver sportlicher Aktivität.

Wie sollten Sie VITAMIN B-KOMPLEX-ratiopharm® Kapseln lagern?

VITAMIN B-KOMPLEX-ratiopharm® Kapseln sollte kühl und trocken, außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern gelagert werden.

Hinweis:

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

ratiopharm GmbH
Graf-Arco-Str. 3
89079 Ulm
www.ratiopharm.de

Stand der Information: März 2012