

## Produkt- und Ernährungsinformation

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 MAGNESIUM-ratiopharm® 300 mg.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit.

# MAGNESIUM-ratiopharm® 300 mg

Micro-Pellets zur direkten Verwendung ohne Flüssigkeit

Nahrungsergänzungsmittel zur gezielten Magnesium-Versorgung  
(mit Süßungsmitteln)

	pro Beutel	% Tagesbedarf pro Beutel*
<b>Brennwert</b>	1,8 kJ/0,4 kcal	
<b>Eiweiß</b>	0,01 g	
<b>Kohlenhydrate</b>	0,1 g	
<b>Fett</b>	0,0 g	
<b>Magnesium</b>	300 mg	80

\* gemäß Nährwertkennzeichnungsverordnung  
1 Beutel entspricht 0,01 BE, Gluten- und Lactose-frei

**Zutaten:** Magnesiumoxid, Säuerungsmittel Natriumcitrat, Sorbitol, Säuerungsmittel Zitronensäure, Verdickungsmittel Carboxymethylcellulose, Zitronenaroma, Süßstoff Aspartam, Trennmittel Magnesiumstearat, Süßstoff Natriumcyclamat.

### Inhalt:

40 Beutel (entsprechend 40 g)

### Verzehrempfehlung:

1-mal täglich den Inhalt 1 Beutels verzehren. Die Micro-Pellets direkt auf die Zunge geben, langsam zergehen lassen und schlucken. Bitte den Beutel in Pfeilrichtung aufreißen.

### Wofür ist Magnesium wichtig?

Magnesium ist ein lebenswichtiger Mineralstoff, den unser Körper nicht selbst herstellen kann und deshalb ausreichend mit der täglichen Nahrung zugeführt werden muss.

Magnesium trägt zu einem normalen Ablauf zahlreicher Stoffwechselfvorgänge in unserem Körper bei. Unser normaler Energiestoffwechsel benötigt Magnesium. Eine ausreichende Versorgung mit Magnesium trägt zu einer normalen Nerven- und Muskelfunktion einschließlich des Herzmuskels bei. Es kann zur Verminderung von Ermüdung und Erschöpfung beitragen. Darüber hinaus beeinflusst u. a. Magnesium die Verteilung anderer Mineralstoffe im Körper und sorgt damit für einen Ausgleich der Elektrolyte. Als Bestandteil der Knochen- und Zahnschubstanz trägt Magnesium zur Aufrechterhaltung normaler Knochen und Zähne bei.

### Wer sollte besonders auf seine Magnesium-Zufuhr achten?

Ungünstige Ernährungsgewohnheiten, z. B. wie häufiger Verzehr fetter und eiweißreicher Kost mit wenig pflanzlichen Nahrungsmitteln (wie Gemüse und Getreide) sowie übermäßiger, chronischer Alkoholgenuß zehren an den Magnesium-Speichern des Körpers.

Aber auch intensive Muskelanstrengungen (durch starke körperliche Beanspruchung) bei Arbeit oder Sport steigern den Magnesium-Bedarf. Magnesium geht auch mit dem Schweiß verloren. Ebenso junge Erwachsene, Schwangere und Stillende sowie ältere Menschen weisen einen erhöhten Magnesium-Bedarf auf.

Alter	empfohlene Magnesium-Zufuhr in Milligramm/Tag <sup>*)</sup>	
	männlich	weiblich
<b>Kinder</b>		
1 bis unter 4 Jahre	80	80
4 bis unter 7 Jahre	120	120
7 bis unter 10 Jahre	170	170
10 bis unter 13 Jahre	230	250
13 bis unter 15 Jahre	310	310
<b>Jugendliche und Erwachsene</b>		
15 bis unter 19 Jahre	400	350
19 bis unter 25 Jahre	400	310
25 bis 65 Jahre und älter	350	300
<b>Schwangere</b>		
unter 19 Jahre		350
über 19 Jahre		310
<b>Stillende</b>		
		390

<sup>\*)</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) in:  
D\_A\_CH „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“, 2000

Gute Magnesium-Lieferanten sind Vollkorngetreideprodukte, wie Haferflocken, Vollkornbrot oder Naturreis. Auch Spinat, Linsen, Kartoffeln, Nüsse, Samen und Bananen sowie Milch und Milchprodukte, aber auch Kakao tragen zu einer guten Magnesiumversorgung bei.

### Wie sollten Sie MAGNESIUM-ratiopharm® 300 mg lagern?

Die Beutel sollen bei Raumtemperatur trocken und außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern gelagert werden.

### Hinweise:

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Enthält eine Phenylalaninquelle! Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

Wenn Sie an einer Nierenerkrankung mit eingeschränkter Urinausscheidung leiden, sollten Sie die Einnahme mit Ihrem Arzt absprechen.

### Die Pluspunkte von MAGNESIUM-ratiopharm® 300 mg:

- + **einfach:** Nur 1-mal täglich ohne Wasser anzuwenden
- + **ausreichend dosiert:** 300 mg Magnesium pro Beutel
- + **praktisch:** Ideal zum Mitnehmen für unterwegs
- + **lecker:** Zitronengeschmack
- + **kalorienarm:** Nur 0,4 kcal pro Beutel

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

Stand der Information: Januar 2012

Versionscode: Z03