

**Gebrauchsinformation** – bitte aufmerksam lesen

Ergänzende teilibalanzierte Diät

**Rö-Strumal®**

Rö-Strumal® ist ein diätetisches Lebensmittel für besondere Ernährung für Heranwachsende und Erwachsene bei einem erhöhten Bedarf oder einem festgestellten Mangel an Calcium und Jod.

**Zusammensetzung:**

Durchschnittswerte	Pro Kapsel	Pro 100 g
Calcium	75 mg	16,5 g
Jod	25 µg	5,5 mg
Physiologischer Brennwert	4,5 kJ (1kcal)	990 kJ (220 kcal)
Eiweiss	81 mg	17,8 g
Kohlenhydrate	0	0
Fett	0	0
Broteinheiten	Ohne BE Anrechnung	Ohne BE Anrechnung

**Zutaten:**

Calciumcitrat, Gelatine, Trennmittel Magnesiumstearat, Farbstoff Titandioxid, Kaliumjodid

**Hinweis:**

Kein vollständiges Lebensmittel. Rö-Strumal® enthält Jod. Sollten Sie an einer Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthareose) leiden, sprechen Sie bitte vor der Einnahme mit Ihrem Arzt.

**Lagerung:** Trocken aufbewahren.

**Verzehrempfehlung:**

4 Kapseln pro Tag entweder zusammen oder über den Tag verteilt mit reichlich Flüssigkeit unzerkaut schlucken oder nach Anweisung Ihres Therapeuten.

**pharmarissano Arzneimittel GmbH**

Haldenweg 5a

67278 Bockenheim

Tel. 06359-949240

Fax 06359-949241

## Eigenschaften

Jod gehört zu den anorganischen Elementen, die der Mensch über die Nahrung aufnehmen muss, um seine Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten. Jod hat eine gute Wasserlöslichkeit. Deshalb befindet sich weltweit der größte Teil des Jods in den Meeren. Dort beträgt die Jodkonzentration durchschnittlich 55 Mikrogramm je Liter Meerwasser, während die Konzentration im Boden etwa nur ein Zehntel davon ausmacht. Das ursprünglich im Boden enthaltene Jod ist durch Niederschläge und Überschwemmungen ausgewaschen worden. Deshalb zählen insbesondere regenreiche Gegenden zu den Jodmangelgebieten. Auch Deutschland ist ein Land, in dem es an Jod mangelt.

Jod erfüllt seine Aufgabe in einem kleinen, aber für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Menschen äußerst wichtigen Organ, der Schilddrüse.

In der Schilddrüse ist Jod als ein Grundbaustein des lebenswichtigen Hormons Thyroxin nötig. In ausreichender Menge kann es nur dann gebildet werden, wenn genügend Jod in der Nahrung enthalten ist. Das Hormon beeinflusst das Wachstum und die Teilung der Zellen. Schilddrüsenhormone steuern zahlreiche wichtige Stoffwechselprozesse, beeinflussen z.B. den Energieumsatz und sind auch für eine gleichbleibende Körpertemperatur zuständig.

Da deutsche Böden jodarm sind, enthalten die hier geernteten pflanzlichen Lebensmittel nur einen Bruchteil an Jod im Vergleich zu den Produkten aus jodreichen Ländern. Unsere üblichen Grundnahrungsmittel wie Getreide, Kartoffeln und Fleisch sind jodarm. Auch Zigarettenrauch hemmt die Aufnahme von Jod in die Schilddrüse.

Für Kinder wird eine tägliche Jodaufnahme von 140 bis 180 µg, für Jugendliche und Erwachsene von 200 µg empfohlen. Obwohl sich die Jodversorgung in Deutschland in den letzten Jahren verbessert hat, entspricht sie durchschnittlich 119 µg pro Tag noch längst nicht diesen Zufuhrempfehlungen und der Körper ist auf zusätzliche Jodgabe angewiesen.

Calcium ist ein essentieller Mineralstoff für den Körper. Es wird für die Bildung von Knochen und Zahnschmelze benötigt. In der Körpermasse eines erwachsenen Menschen ist etwa 1 kg Calcium enthalten, womit es unter allen Mineralstoffen mengenmäßig weit an der Spitze steht. Obgleich Calcium hauptsächlich in den Knochen und Zähnen gebunden ist, erfüllt auch der verbleibende Calciumbestand in Flüssigkeiten und Organen des Körpers lebenswichtige Aufgaben.

Calcium ist mitverantwortlich für die Erregbarkeit von Nerven, für die Durchlässigkeit der Zellmembran und ist z.B. am Regulationsmechanismus der Blutgerinnung beteiligt und für die Funktion der Herz- und Skelettmuskulatur wichtig. Darüber hinaus hat Calcium einen günstigen Einfluss auf allergische Erscheinungen und Entzündungen.

Heranwachsende und ältere Menschen weisen einen höheren Bedarf an Calcium auf. Wenn ein Mangel an Calcium im Blut vorliegt, wird das Calcium aus den Knochen freigesetzt, was allmählich zu Lasten der Knochenfestigkeit geht. Deshalb ist eine täglich ausreichende hohe Calciumzufuhr sehr wichtig.

Calciummangel kann auch ernährungsbedingt sein. Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung beträgt der Bedarf eines Erwachsenen 800 bis 1000 mg, Jugendliche und Schwangere benötigen 1200 mg Calcium täglich. Gute Calciumquellen sind Milch und Milchprodukte, Gemüse (z.B. Grünkohl, Broccoli, Lauch) und calciumhaltige Mineralwässer. Zur täglichen ausreichenden Calciumversorgung, insbesondere bei einem erhöhten Bedarf, empfiehlt sich eine zusätzliche Calciumgabe. Besonders bewährt hat sich hierbei das Calciumsalz der Zitronensäure (=Calciumcitrat). Die Zitronensäure wirkt basisch ausgleichend und beugt damit einer schädlichen Übersäuerung vor.