

Liebe Verwenderin von Orthomol Natal,

wir freuen uns, dass Sie sich für Orthomol Natal entschieden haben, ein Qualitätsprodukt der Firma Orthomol. Orthomol setzt seine ganze Erfahrung und sein Wissen bei der Herstellung von orthomolekularen Mikronährstoffkombinationen ein, um Sie mit hochwertigen Produkten für Ihre Gesundheit zu unterstützen. In diesem Packungsbeileger finden Sie Informationen zum Produkt und seinen Inhaltsstoffen sowie wichtige Hinweise zur Einnahme. Wenn Sie weitere Fragen haben, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

Was ist Orthomol Natal?

Orthomol Natal ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Mikronährstoffe bei Kinderwunsch, in Schwangerschaft und Stillzeit.

Zink trägt zu einer normalen Fruchtbarkeit und Fortpflanzung bei. Die Aufnahme von Docosahexaensäure (DHA) durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns und der Augen beim Fötus und beim gestillten Säugling bei. Hinweis für Schwangere und stillende Frauen: Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 200 mg DHA, zusätzlich zur empfohlenen Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren von 250 mg DHA und EPA, ein. Folsäure trägt zum normalen mütterlichen Gewebewachstum in der Schwangerschaft bei. Die ergänzende Aufnahme von Folsäure erhöht bei Schwangeren den Folatspiegel. Ein niedriger Folatspiegel ist bei Schwangeren ein Risikofaktor für die Entstehung von Neuralrohrdefekten beim heranwachsenden Fötus. Die positive Wirkung stellt sich bei einer ergänzenden Aufnahme von 400 µg Folsäure täglich über einen Zeitraum von mindestens einem Monat vor und bis zu drei Monaten nach der Empfängnis ein. (Zielgruppe: Frauen in gebärfähigem Alter.) Eisen trägt zu einer normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei. Calcium, Magnesium, Zink, Eisen, Vitamin D, Vitamin B₁₂ und Folsäure haben eine Funktion bei der Zellteilung. Vitamin C, Vitamin B₆, Vitamin B₁₂, Vitamin D, Folsäure, Eisen, Zink, Selen und Kupfer tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Calcium wird für die Erhaltung normaler Knochen benötigt. Vitamin K, Vitamin D sowie Zink und Magnesium tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei. Vitamin D trägt zu einer normalen Aufnahme und Verwertung von Calcium bei. Jod und Selen tragen zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei. Zudem tragen Calcium und Magnesium zur normalen Muskelfunktion bei. Vitamin C, Vitamin B₂, Vitamin B₆, Vitamin B₁₂, Folsäure, Niacin, Pantothensäure und Magnesium tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

Mit Milchsäurebakterienkulturen.

Wie nehme ich Orthomol Natal ein?

Täglich den Inhalt eines Beutels zusammen mit einer Kapsel aus dem Blister vorzugsweise einzeln mit viel Flüssigkeit vor oder zu einer Mahlzeit einnehmen.

Wie lange soll ich Orthomol Natal einnehmen?

Die Ernährung vor, während und nach der Schwangerschaft spielt eine entscheidende Rolle für die Entwicklung Ihres Kindes. Auch während der Stillzeit ist eine mikronährstoffreiche Ernährung wichtig, da Sie Ihr Baby über die Muttermilch mit lebens- und wachstumswichtigen Nährstoffen versorgen. Mit der Einnahme von Orthomol Natal können Sie dazu beitragen, sich und Ihr Kind während der Schwangerschaft und Stillzeit ergänzend mit Mikronährstoffen zu versorgen. Eine Nahrungsergänzung mit Orthomol Natal ist bereits bei Kinderwunsch sinnvoll. Mikronährstoffe werden täglich vom Körper gebraucht, eine regelmäßige Verwendung über einen längeren Zeitraum ist daher empfehlenswert.

Was muss ich beachten?

- Orthomol Natal in der Darreichungsform Tabletten/Kapseln enthält eine separate Jodtablette. Sollten Sie an Funktionsstörungen der Schilddrüse leiden, sprechen Sie bitte vor der Einnahme mit Ihrem Arzt.
- Bei Störungen der Glucosetoleranz nur unter sorgfältiger Stoffwechselkontrolle verwenden (1 g Kohlenhydrate pro Tagesportion).
- Neuralrohrdefekte können auch andere Ursachen haben, als eine unzureichende Folsäureversorgung. Die Erhöhung des Folatspiegels kann daher nicht in jedem Fall die Entstehung von Neuralrohrdefekten verhindern.
- Während der Schwangerschaft sind der Eisenbedarf und häufig auch der Magnesiumbedarf besonders hoch. Daher kann unter Umständen eine zusätzliche Zufuhr dieser Stoffe notwendig sein. Ihre Gynäkologin/Ihr Gynäkologe wird Sie gerne beraten.
- Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.
- Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung dienen. Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise.
- Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

Gibt es weitere nützliche Hinweise?

- Orthomol Natal in der Darreichungsform Tabletten/Kapseln ist lactose- und glutenfrei.
- Im Einzelfall kann es zu leichtem Aufstoßen, bedingt durch das in den Kapseln enthaltene Fischöl (Omega-3-Fettsäuren), kommen. Um das Aufstoßen zu vermeiden, können Sie die Kapseln vor dem Schlafengehen einnehmen.
- Die enthaltene Gelatine stammt vom Rind und ist Halal-konform.
- Durch die Einnahme von Orthomol Natal können folgende harmlose Begleiterscheinungen auftreten: eine gelegentliche Gelbfärbung des Urins bzw. leichte Färbung der Muttermilch, bedingt durch den Gehalt an Vitamin B₂.
- In der Schwangerschaft empfindet jede Frau anders. Deshalb können bei einzelnen Frauen nach der Einnahme der Milchsäurebakterienkulturen-Kapsel leichte gastrointestinale Unverträglichkeiten auftreten.

Wie lagere ich Orthomol Natal?

Bewahren Sie Orthomol Natal bevorzugt kühl und trocken auf.

In welchen Darreichungsformen ist Orthomol Natal erhältlich?

- Granulat/Kapseln
- Tabletten/Kapseln

Wo erhalte ich weitere Informationen?

Wenn Sie Fragen haben zum Einsatz von Mikronährstoffen in Schwangerschaft und Stillzeit oder mehr über die orthomolekulare Ernährung erfahren möchten, hilft Ihnen unser Service-Center unter 02173 9059-0 gerne weiter.

Herzlichst

Ihre Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH

Herzogstraße 30
40764 Langenfeld
Telefon 02173 9059-0
info@orthomol.de
www.orthomol.de

Zusammensetzung

1 Tagesportion zu 5 Tabletten plus 3 Kapseln = Gesamtfüllgewicht 5 g

| | pro Tagesportion | % RM** |
|--|--|--------|
| Vitamine | | |
| Vitamin A, davon | 333 µg RE ^Δ | 42 |
| aus Beta-Carotin | 333 µg RE ^Δ | |
| Vitamin D | 15 µg (600 I.E. [°]) | 300 |
| Vitamin E | 36 mg alpha-TE ^{°°} | 300 |
| Vitamin K | 60 µg | 80 |
| Vitamin C | 110 mg | 138 |
| Thiamin (Vitamin B ₁) | 3 mg | 273 |
| Riboflavin (Vitamin B ₂) | 3,5 mg | 250 |
| Niacin | 36 mg NE [*] | 225 |
| Vitamin B ₆ | 5 mg | 357 |
| Folsäure | 500 µg | 250 |
| Vitamin B ₁₂ | 9 µg | 360 |
| Biotin | 150 µg | 300 |
| Pantothensäure | 18 mg | 300 |
| Mineralstoffe | | |
| Calcium | 400 mg | 50 |
| Magnesium | 180 mg | 48 |
| Eisen | 5 mg | 36 |
| Zink | 5 mg | 50 |
| Kupfer | 1 mg | 100 |
| Selen | 30 µg | 55 |
| Chrom | 60 µg | 150 |
| Molybdän | 80 µg | 160 |
| Jod | 150 µg | 100 |
| Sonstige Stoffe | | |
| Omega-3-Fettsäuren, davon | 360 mg | *** |
| Eicosapentaensäure (EPA) | 40 mg | *** |
| Docosahexaensäure (DHA) | 300 mg | *** |
| Milchsäurebakterienkulturen | 3 x 10 ⁹ KBE ^{°°°} | *** |
| <i>Lactococcus lactis, Lactobacillus casei, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium bifidum</i> | | |

Zutaten

Calciumcarbonat, Magnesiumcarbonat, **Fischöl** (11 %), Maisstärke, Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Saccharose, Gelatine (aus Rind), Überzugmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Stabilisator Glycerin, L-Ascorbinsäure, Verdickungsmittel Bienenwachs, Maltodextrin, DL-alpha-Tocopherylacetat, Zinkgluconat, Nicotinamid, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Trennmittel vernetzte Carboxymethylcellulose, Milchsäurebakterienkulturen (0,5 %) (*Lactococcus lactis, Lactobacillus casei, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium bifidum*), Calcium-D-pantothenat, Trennmittel Talkum, Trennmittel Siliciumdioxid, Eisenfumarat, Farbstoff Titandioxid, Füllstoff Sorbit, Pyridoxinhydrochlorid, Farbstoff Eisenoxide, Füllstoff Polyvinylpyrrolidon, Beta-Carotin, Thiaminhydrochlorid, Emulgator **Soja-Lecithine**, Riboflavin, Überzugmittel Gellan gum, Stabilisator D-Xylose, Trennmittel Calciumsalze der Speisefettsäuren, Kupfersulfat, Stabilisator Lactitol, Pteroylmonoglutaminsäure, Kaliumiodid, Natriummolybdat, D-Biotin, Natriumselenat, Phyllochinon, Cholecalciferol, Chrom(III)-chlorid, Cyanocobalamin

^Δ RE = Retinoläquivalente

[°] I.E. = Internationale Einheiten

^{°°} alpha-TE = Alpha-Tocopheroläquivalente

^{°°°} KBE = Koloniebildende Einheiten

^{*} NE = Niacinäquivalente

^{**} RM = Referenzmenge nach EU-Verordnung 1169/2011

^{***} keine Referenzmenge vorhanden

Hergestellt in einem ISO 22000-zertifizierten Betrieb.

Milchsäurebakterienkulturen in Kapseln mit verzögerter Freisetzung im sauren Milieu. DRCAPS ist eine unter Lizenz verwendete Marke.