

ratiopharmProdukt- 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 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 „neurotrophe“ (= auf das Nervensystem einwirkende) Vitamine bezeichnet.

→ **Zu einem normalen Energiestoffwechsel**

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

→ **Zu einer normalen Funktion des Nervensystems**

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

Versionscode: Z04

X239217.01-Z04