

## PRODUKTINFORMATION

# MultiVegan

## Calcium aus Koralle

### Beschreibung

- ✓ Multinährstoff, speziell für Veganer\*Innen unterschiedlichen Alters
- ✓ mit 3 bioaktiven Vitamin-B12-Formen (Methylcobalamin, Hydroxycobalamin und Adenosylcobalamin) und bioaktive Folsäure (Quatrefolic®)
- ✓ enthält Cholin als Cholin-Bitartrat und Vitamin B2 als Riboflavin-5-Phosphat
- ✓ leistet einen Beitrag zur Versorgung mit Calcium, Eisen, Zink, Jod und Selen
- ✓ enthält Vitamin C aus Camu-Camu zur Verbesserung der Bioverfügbarkeit von Eisen
- ✓ 100 % vegan, sowie laktose- und glutenfrei
- ✓ höchste Rohstoffqualität aus deutscher Herstellung

MultiVegan liefert alle wichtigen Nährstoffe bei einer pflanzlichen Ernährung, mit Ausnahme der fettlöslichen Vitamine D, K2 und A, die separat erhältlich sind, um eine optimale Bioverfügbarkeit und Dosierbarkeit zu gewährleisten.

Eine vegane Ernährung kann in verschiedenen Lebensphasen eine Herausforderung darstellen. Das Risiko in solchen Situationen besteht darin, dass wichtige Nährstoffe vergessen oder falsch dosiert werden.

MultiVegan bietet hier eine einfache Lösung: Durch die individuelle Anpassung der Kapselmenge können die altersabhängigen Nährstoffbedürfnisse und Zufuhrempfehlungen optimal gedeckt werden.

### Vitamin B12 und Folat

Vitamin B12 sollte bei einer rein pflanzlichen Ernährung unbedingt ergänzt werden, da eine ausreichende Versorgung durch pflanzliche Lebensmittel nach derzeitigem Kenntnisstand nicht möglich ist. Vitamin B12 und Folsäure zählen zu den „Zellvitaminen“.



- farbstofffrei
- glutenfrei
- laktosefrei
- trenn- und bindemittelfrei
- 100 % vegan

### Produktdaten

ART	Nahrungsergänzungsmittel	
ARTIKELNUMMER	2018190	
GTIN	4260633571902	
PPN	11 19454850 89	
PZN AT	5699364	
PZN DE	19454850	
INHALT	90 Kapseln (90-Tage-Packung)	
GEWICHT NETTO	80,37 g	

Vitamin B12 und Folat haben eine Funktion bei der Zellteilung, tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel und zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Vitamin B12 und Folat tragen darüber hinaus zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei.

### Vitamin B2

Vitamin B2 ist in pflanzlichen Produkten enthalten, jedoch kann eine ausreichende Zufuhr über die Ernährung nicht immer sichergestellt werden. MultiVegan enthält Vitamin B2 in der gut bioverfügbaren Form Riboflavin-5-Phosphat.

### Cholin

Cholin zählt zu den Vitaminoiden und kann vom Körper selbst synthetisiert werden. In den USA wird Cholin als essentieller Nährstoff eingestuft, der über die Ernährung zugeführt werden muss. Die vom Körper synthetisierte Menge reicht meist nicht aus, weshalb eine zusätzliche Zufuhr empfehlenswert ist. Da vegane Ernährung weniger Cholin enthält als eine mischköstliche Ernährung, wurde MultiVegan eine sichere Mindestmenge an Cholin hinzugefügt, um möglichen Mangelerscheinungen vorzubeugen.

### Jod

Die Jodversorgung in Deutschland ist rückläufig (BMEL, 9.11.20). Veganer\*Innen sind laut aktuellen Studien schlechter versorgt als Mischköstler\*Innen. Eine zusätzliche Zufuhr von Jod ist daher sinnvoll.

### Selen

Der Selengehalt pflanzlicher Lebensmittel schwankt stark, da er von der Bodenqualität abhängt. Die selenarmen Böden in Mitteleuropa erschweren eine ausreichende Versorgung. Obwohl Paranüsse selenreich sind, gibt es eine Empfehlung des Bundesamtes für Strahlenschutz (Stand 7.04.2021), die Zufuhr auf maximal zwei Paranüsse pro Tag zu begrenzen. Eine ergänzende Selenzufuhr über Nahrungsergänzungsmittel kann daher sinnvoll sein.

## PRODUKTINFORMATION

# MultiVegan

## Calcium aus Koralle

### Eisen, Zink und Vitamin C

Eisen und Zink sind in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, jedoch wird deren Aufnahme durch Phytate erschwert. Die DGE passt die Zufuhrempfehlung für Zink entsprechend dem Phytatgehalt in der Ernährung an. Trotz bestimmter Zubereitungsmethoden erreichen viele Veganer\*Innen keine ausreichenden Werte. MultiVegan enthält daher Eisen und Zink in Kombination mit Vitamin C, um die Bioverfügbarkeit zu verbessern.

### Calcium

Veganer\*Innen nehmen laut Studien weniger Calcium zu sich als Mischköstler\*Innen. Da bereits bei einer mischköstlichen Ernährung oft keine ausreichende Zufuhr erreicht wird, bleibt diese bei einer pflanzlichen Ernährung häufig noch weiter hinter den Empfehlungen zurück. Calcium gehört insbesondere bei Wachstumsprozessen zu den wichtigsten Nährstoffen.






### Verzehrempfehlung

1-mal täglich 1 Kapsel. Optimal ist der Verzehr mindestens 30 Minuten vor oder 90 Minuten nach einer Mahlzeit mit 250 ml stillem, lauwarmem Wasser oder wahlweise mit einer halben frisch gepressten Zitrone.

### Zutaten

Korallen-Pulver, Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose (HPMC); Cholin-Bitartrat, Camu-Camu-Extrakt, Eisen-Bisglycinate, Zinkpicolinat, Riboflavin-5-Phosphat, Methylcobalamin, 5-Methyltetrahydrofolat (Quatrefolic®), Kaliumiodid, Natriumselenit, Hydroxycobalamin, Adenosylcobalamin.



-  farbstofffrei
-  glutenfrei
-  laktosefrei
-  trenn- und bindemittelfrei
-  100 % vegan

### Inhaltsstoffe

	PRO TAGESDOSIS (1 KAPSEL)	NRV <sup>1</sup>
Korallen-Pulver	588 mg	
– davon Calcium	200 mg	25
Camu-Camu-Extrakt	80 mg	
– davon Vitamin C	40 mg	50
Cholin	40 mg	
Eisen	3 mg	21
Jod	50 µg	33
Selen	20 µg	36
Vitamin B2 (R5P; bioaktiv)	0,5 mg	36
Vitamin B9 Folsäure (5-MTHF; bioaktiv) <sup>2</sup>	100 µg	50
Vitamin B12	10 µg	400
– davon Adenosylcobalamin (bioaktiv)	3,3 µg	132
– davon Hydroxycobalamin (bioaktiv)	3,3 µg	132
– davon Methylcobalamin (bioaktiv)	3,3 µg	132
Zink	2 mg	20

<sup>1</sup>Referenzmenge für den durchschnittlichen Erwachsenen nach VO (EU) 1169/2011 (%).

<sup>2</sup>Quatrefolic® is a Registered Trademark of Gnosis S.p.A.

### Rechtliche Hinweise

Dieses Produkt dient der Ernährung und berührt deshalb nicht das Heilmittelwerbegesetz (HWG). Ein guter Ernährungsstatus kann dem Organismus helfen Erkrankungen vorzubeugen oder diese zu überwinden. Alle zu dem Produkt getroffenen Aussagen beschreiben Eigenschaften und physiologische Wirkungen, die bei Konsumenten natürlicherweise unterschiedlich ausfallen können, und stellen keine Heil- oder Gesundheitsversprechen dar.

### Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Verschluss, kühl, trocken und lichtgeschützt lagern. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

### Reinsubstanzen-Prinzip

Nur Nährstoffe (keine Hilfsstoffe, keine Farbstoffe, laut Gesetz keine Konservierungsstoffe, keine technologischen Zusätze wie Binde- und Trennmittel, keine versteckten Zusatzstoffe, frei von Gluten, Geschmacksverstärkern, Laktose, Aromen, Soja).