



o0

Tabletten/Kapseln

Nahrungsergänzungsmittel

ortho
pregna®

täglich gesünder leben.

Liebe Verwenderin von orthopregna®,

wir freuen uns, dass Sie sich für orthopregna® entschieden haben, ein Qualitätsprodukt der Firma Orthomed. Orthomed 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 zu Einnahme und möglichen Begleiterscheinungen. Wenn Sie weitere Fragen haben, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

Was ist orthopregna®?

orthopregna® ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Es enthält wichtige Nährstoffe für die Entwicklung des Kindes.

Die Aufnahme von Docosahexaensäure (DHA) durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns und der Augen beim Fötus und beim gestillten Säugling bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Einnahme von 250 mg DHA ein. Folsäure trägt zum normalen mütterlichen Gewebewachstum in der Schwangerschaft bei. 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 C, Vitamin K, Vitamin D, sowie Zink und Magnesium tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei. Vitamin D trägt zur normalen Aufnahme und Verwertung von Calcium bei. Jod und Selen tragen zur normalen Schilddrüsenfunktion bei. Zudem tragen Calcium und Magnesium zur normalen Muskelfunktion bei.

Mit Milchsäurebakterienkulturen.

Wie nehme ich orthopregna® ein?

Täglich den Inhalt eines Beutels plus eine Milchsäurebakterienkulturen-Kapsel (= Tagesportion) vorzugsweise einzeln mit viel Flüssigkeit zu oder nach einer Mahlzeit einnehmen. Die Tabletten und Kapseln können auch in beliebiger Reihenfolge über den Tag verteilt eingenommen werden.

Wie lange soll ich orthopregna® 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 orthopregna® können Sie dazu beitragen, sich und Ihr Kind während der Schwangerschaft und Stillzeit ergänzend mit Mikronährstoffen zu versorgen. Eine Nahrungsergänzung mit orthopregna® 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?

- orthopregna® enthält eine separate Jodtablette. Sollten Sie an einer Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) leiden, sprechen Sie bitte vor der Einnahme von orthopregna® mit Ihrem Arzt.
- Bei bestehender Glukosetoleranzstörung: Enthält weniger als 1 g Kohlenhydrate pro Tagesportion.
- Während der Schwangerschaft ist 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 empfohlene Tagesportion 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?

- Durch die Einnahme von orthopregna® 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 orthopregna®?

Bewahren Sie orthopregna® bevorzugt kühl und trocken auf.

In welchen Darreichungsformen ist orthopregna® erhältlich?

- Granulat/Kapseln
- Tabletten/Kapseln

87508A00



o0

Tabletten/Kapseln

ortho pregna®

Zusammensetzung: 1 Tagesportion zu 5 Tabletten/3 Kapseln (5,1 g)

| | pro Tagesportion | % RM** |
|-------------------------------------|------------------------------|--------|
| Vitamine | | |
| Vitamin D | 15 µg (600 I.E.°) | 300 |
| Vitamin E | 36 mg alpha-TE ^{oo} | 300 |
| Vitamin K | 60 µg | 80 |
| Vitamin C | 110 mg | 138 |
| Vitamin B ₁ (Thiamin) | 3 mg | 273 |
| Vitamin B ₂ (Riboflavin) | 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 bzw. Spurenelemente und weitere Mikronährstoffe

| | | |
|--------------|----------|-----|
| Calcium | 400 mg | 50 |
| Magnesium | 180 mg | 48 |
| Eisen | 5 mg | 36 |
| Zink | 5 mg | 50 |
| Kupfer | 1.000 µg | 100 |
| Selen | 30 µg | 55 |
| Chrom | 60 µg | 150 |
| Molybdän | 80 µg | 160 |
| Jod | 150 µg | 100 |
| Beta-Carotin | 2 mg | *** |

Essenzielle Fettsäuren

| | | |
|---------------------------|--------|-----|
| Omega-3-Fettsäuren, davon | 360 mg | *** |
| Docosahexaensäure (DHA) | 300 mg | *** |
| Eicosapentaensäure (EPA) | 40 mg | *** |

Milchsäurebakterienkulturen

| | | |
|--|--|-----|
| darin enthalten: Lactococcus lactis, Lactobacillus casei, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium bifidum | | |
| | 3 x 10 ⁹ KBE ^{ooo} | *** |

Zutaten

Calciumcarbonat, Maisstärke, Magnesiumcarbonat, **Fischöl** (12 %), Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Saccharose, Gelatine, Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Verdickungsmittel Bienenwachs, L-Ascorbinsäure, Feuchthaltemittel Glycerin, Maltodextrin, DL-alpha-Tocopherylaceat, Nicotinamid, Zinkgluconat, Füllstoff Sorbit, Füllstoff Natriumcarboxymethylcellulose, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Calcium-D-pantothenat, Milchsäurebakterienkulturen (darin enthalten: Lactococcus lactis, Lactobacillus casei, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium bifidum) (0,5 %), Trennmittel Talkum, Trennmittel Siliciumdioxid, Eisenfumarat, Farbstoff Titandioxid, Trennmittel Calciumsalze der Speisefettsäuren, pflanzliche Öle (Oliven- und Kokosöl in veränderlichen Gewichtsanteilen), Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminhydrochlorid, Füllstoff Polyvinylpyrrolidon, Überzugsmittel Hydroxypropylcellulose, Emulgator **Soja**-Lecithine, Farbstoff Eisenoxide, Riboflavin, Kupfersulfat, Beta-Carotin, Trägerstoff Gummi Arabicum, Füllstoff Lactit, Pteroylmonoglutaminsäure, Chrom(III)-chlorid, Natriummolybdat, Kaliumiodid, D-Biotin, Phyllochinon, Natriumselenat, Cholecalciferol, Cyanocobalamin

° I.E. = Internationale Einheiten

oo alpha-TE = Alpha-Tocopheroläquivalente

ooo KBE = Koloniebildende Einheiten

* NE = Niacinäquivalente

** RM = Referenzmenge nach EU-Verordnung 1169/2011

*** keine Empfehlung der EU vorhanden

Frei von
Konservierungs-
stoffen

orthomed

Für Ihre Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Orthomed GmbH & Co. KG, Herzogstraße 30, 40764 Langenfeld

Telefon 02173 9064-0, www.orthomed-online.de