



Granulat plus 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 zur Einnahme.

## Was ist orthopregna?

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

orthopregna enthält eine Kombination aus Folsäure und Quatrefolic®. Quatrefolic® ist eine aktive Form der Folsäure, die dem Körper ohne vorherige Umwandlung zur Verfügung steht und somit eine höhere Bioverfügbarkeit aufweist. Folsäure trägt zum normalen mütterlichen Gewebewachstum in der Schwangerschaft bei. Die ergänzende Aufnahme von Folsäure erhöht bei Schwangeren den Folsäurespiegel. Ein niedriger Folsäurespiegel 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 im gebärfähigen Alter.) 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. Eisen trägt zu einer normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei. Cholin trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei. Calcium, Magnesium, Zink, Eisen, Vitamin D, Vitamin B<sub>12</sub> und Folsäure haben eine Funktion bei der Zellteilung. Vitamin C, Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin B<sub>12</sub>, 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. Vitamin C, Riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>), Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin B<sub>12</sub>, Folsäure, Niacin, Pantothensäure und Magnesium tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Mit Milchsäurebakterienkulturen, Lutein und Zeaxanthin.

94408-00

## Wie nehme ich orthopregna ein?

Täglich den Inhalt eines Beutels in 150 - 200 ml stilles Wasser einrühren und vor oder zu einer Mahlzeit zusammen mit den Kapseln aus dem Beutel und einer Kapsel aus dem Blister einnehmen.

## 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 in der Darreichungsform Granulat/Kapseln enthält Jod. Sollten Sie an Funktionsstörungen der Schilddrüse leiden, sprechen Sie bitte vor der Einnahme mit Ihrem Arzt.
- Bei Störungen der Glucosetoleranz nur unter sorgfältiger Stoffwechsellkontrolle verwenden (6,4 g Kohlenhydrate pro Tagesportion).
- Neuralrohrdefekte können auch andere Ursachen haben, als eine unzureichende Folsäureversorgung. Die Erhöhung des Folsäurespiegels 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?

- orthopregna in der Darreichungsform Granulat/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.
- Das Produkt enthält unter anderem stark färbendes Beta-Carotin. Eventuell auftretende Flecken, z.B. auf Kleidungsstücken, sind schlecht zu entfernen.
- Die enthaltene Gelatine stammt vom Rind.
- 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 Riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>).
- 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



Granulat plus Kapseln

# ortho pregna

## Zusammensetzung

1 Tagesportion zu 10 g Granulat und drei 3 Kapseln (2,1 g)

	pro Tagesportion	% RM**
<b>Vitamine</b>		
Vitamin A, davon	333 µg RE <sup>Δ</sup>	42
aus Beta-Carotin	333 µg RE <sup>Δ</sup>	
Vitamin D	15 µg (600 I.E. <sup>◊</sup> )	300
Vitamin E	36 mg alpha-TE <sup>◦◦</sup>	300
Vitamin K	60 µg	80
Vitamin C	110 mg	138
Thiamin (Vitamin B <sub>1</sub> )	3 mg	273
Riboflavin (Vitamin B <sub>2</sub> )	3,5 mg	250
Niacin	36 mg NE*	225
Vitamin B <sub>6</sub>	5 mg	357
Folsäure, davon	500 µg	250
als Pteroylmonoglutaminsäure	300 µg	
als (6S)-5-Methyltetrahydrofolsäure-Glucosaminsalz (Quatrefolic®)	200 µg	
Vitamin B <sub>12</sub>	9 µg	360
Biotin	150 µg	300
Pantothensäure	18 mg	300
<b>Mineralstoffe</b>		
Calcium	200 mg	25
Magnesium	100 mg	27
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
<b>Sonstige Stoffe</b>		
Omega-3-Fettsäuren, davon	360 mg	***
Eicosapentaensäure (EPA)	40 mg	***
Docosahexaensäure (DHA)	300 mg	***
Cholin	100 mg	***
Lutein	2,5 mg	***
Zeaxanthin	500 µg	***
Milchsäurebakterienkulturen	3 x 10 <sup>9</sup> KBE <sup>◦◦◦</sup>	***
<i>Lactococcus lactis, Lactobacillus casei, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium bifidum</i>		

## Zutaten

Dextrose, resistentes Maisdextrin, Säuerungsmittel Citronensäure, **Fischöl** (4,9 %), Calciumcarbonat, Aroma, Maisstärke, Gelatine (aus Rind), Magnesiumsalze der Zitronensäure, Cholinbitartrat (2,0 %), Magnesiumcarbonat, Feuchthaltemittel Glycerin, L-Ascorbinsäure, Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Trennmittel Siliciumdioxid, DL-alpha-Tocopherylacetat, pflanzliche Öle (Palmkern- und Kokosöl in veränderlichen Gewichtsanteilen), Nicotinamid, Zinkgluconat, Süßungsmittel Steviolglykoside, Milchsäurebakterienkulturen (*Lactococcus lactis, Lactobacillus casei, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium bifidum*) (0,2 %), Calcium-D-pantothenat, Eisenfumarat, Lutein-haltiger *Tagetes erecta*-Extrakt (0,1 %), Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Pyridoxinhydrochlorid, Emulgator Sonnenblumenlecithine, Beta-Carotin, Thiaminhydrochlorid, Farbstoff Eisenoxide, Stabilisator D-Xylose, Riboflavin, Überzugsmittel Gellan gum, Kupfersulfat, Zeaxanthin-haltiger *Tagetes erecta*-Extrakt (0,06 %), (6S)-5-Methyltetrahydrofolsäure-Glucosaminsalz, Pteroylmonoglutaminsäure, Chrom(III)-chlorid, Natriummolybdat, Kaliumiodid, D-Biotin, Natriumselenat, Phyllochinon, Cholecalciferol, Cyanocobalamin

<sup>Δ</sup> RE = Retinoläquivalente

<sup>◊</sup> I.E. = Internationale Einheiten

<sup>◦◦</sup> alpha-TE = Alpha-Tocopheroläquivalente

<sup>◦◦◦</sup> KBE = Koloniebildende Einheiten

\* NE = Niacinäquivalente

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

\*\*\* keine Referenzmenge vorhanden

**DRCaps®**

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

Hergestellt in einem ISO 22000-zertifizierten Betrieb

**orthomed**

Für Ihre Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:  
Orthomed Vertriebs GmbH & Co. KG für Nahrungsergänzung  
Herzogstraße 30, 40764 Langenfeld  
Telefon 02173 9064-0, www.orthomed-online.de

FSC Label  
Platzhalter  
Breite 17 mm  
Höhe 28,2 mm