



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. Wenn Sie weitere Fragen haben, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

Was ist orthopregna?

orthopregna 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 im gebärfähigen 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, Riboflavin (Vitamin B₂), Vitamin B₆, Vitamin B₁₂, Folsäure, Niacin, Pantothensäure und Magnesium tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

Mit Milchsäurebakterienkulturen.

Wie nehme ich orthopregna 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 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 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?

- orthopregna 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.
- 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 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

ortho pregna

Zusammensetzung

1 Tagesportion zu 5 Tabletten plus 3 Kapseln (5 g)

	pro Tagesportion	% RM**
Vitamine		
Vitamin A, davon	333 µg REΔ	42
aus Beta-Carotin	333 µg REΔ	
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
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 ^{ooo}	***
<i>Lactococcus lactis, Lactobacillus casei, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium bifidum</i>		

Zutaten

Calciumcarbonat, Magnesiumcarbonat, **Fischöl** (11 %), Maisstärke, Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Saccharose, Gelatine (aus Rind), Überzugsmittel 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, Überzugsmittel 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

^{oo} alpha-TE = Alpha-Tocopheroläquivalente

^{ooo} KBE = Koloniebildende Einheiten

* NE = Niacinäquivalente

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

*** keine Referenzmenge vorhanden



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



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