

# CARE S

CARE S ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Eine Tablette enthält 800 µg Folsäure, 150 µg Jod und 50 µg Selen.

Die europäische Gemeinschaft hat eine Liste der zugelassenen gesundheitsbezogenen Angaben bei der Verordnung über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben bei Lebensmitteln VO (EG) 1924/2006 (Health Claims Verordnung). Nur diese Angaben dürfen in Zukunft bei der Angabe von nährwert- und gesundheitsbezogenen Angaben und Aussagen verwendet werden.

## FOLSÄURE: VORKOMMEN UND FUNKTION

Folsäure ist ein lebenswichtiges Vitamin der B-Gruppe, das vom menschlichen Körper nicht selber hergestellt werden kann.

Folsäure, neben Vitamin C das empfindlichste Vitamin überhaupt, verträgt weder Hitze noch Licht oder Sauerstoff. Daher können bei Transport, Lagerung und Zubereitung der Nahrungsmittel Verluste bis 100% auftreten. Die wichtigsten Folsäurelieferanten sind: Obst, Gemüse und Vollkornprodukte.

## WAS MACHT FOLSÄURE BZW. FOLAT?

Folgende gesundheitsbezogene Angaben sind derzeit nach der EU Verordnung zulässig:

- Folat trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei
- Folat trägt zu einer normalen Aminosäuresynthese bei
- Folat trägt zu einer normalen Blutbildung bei
- Folat trägt zu einem normalen Homocysteinestoffwechsel bei
- Folat trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei
- Folat trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- Folat trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- Folat hat eine Funktion bei der Zellteilung

## WARUM KANN FOLSÄURE ERGÄNZT WERDEN?

Seit langem ist bekannt, dass generell die Versorgung mit Folsäure kritisch ist. In den Industrieländern ist Folsäure das Vitamin, bei dem am häufigsten ein Mangel auftritt. Dem haben die anglo-amerikanischen Länder Rechnung getragen, indem Folsäure dem Mehl zugesetzt wird

## JOD: VORKOMMEN UND FUNKTION

In Deutschland herrscht immer noch Jodmangel, von dem verschiedene Teile der Bevölkerung betroffen sind, da unsere Nahrung und Trinkwasser als Folge der eiszeitlichen Bodenauslaugung jodarm ist. Grundsätzlich sollte eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise durchgeführt werden. Es gibt nur wenige Lebensmittel, in denen Jod reichlich enthalten ist. Dies sind Seefisch und andere Meerestiere, sowie Milchprodukte. Jod ist für den Aufbau der lebensnotwendigen Schilddrüsenhormone unentbehrlich. Die Schilddrüsenhormone steuern wichtige Zellfunktionen im Körper und damit den gesamten Stoffwechsel

## WAS MACHT JOD?

Folgende gesundheitsbezogene Angaben sind derzeit nach der EU Verordnung zulässig:

- Jod trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei
- Jod trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- Jod trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- Jod trägt zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen und zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei.
- Jod trägt zur Erhaltung normaler Haut bei

Der normale Jodtagesbedarf liegt bei 200 µg. Schwangere und Stillende sollten um 250 µg Jod pro Tag aufnehmen. Normalerweise nehmen wir nur um 150 µg Jod täglich über die Nahrung auf. Es wird daher empfohlen bei der Nahrungszubereitung besonders jodiertes Speisesalz zu verwenden. Schwangere und Stillende sollten rechtzeitig den erhöhten Bedarf durch Jod-Präparate ergänzen, wie unter anderem der Arbeitskreis „Jodmangel“ empfiehlt.

## SELEN: VORKOMMEN UND FUNKTION

Ähnlich wie bei Jod ist auch die Versorgungslage für Selen in Deutschland nicht ausreichend, da Jod wie Selen durch die eiszeitliche Bedeckung aus den Böden ausgewaschen wurde und daraus folgend sich ein niedriger Selengehalt der Nahrung ergibt.

Das Spurenelement Selen übt für den Stoffwechsel der Schilddrüsenhormone eine Schlüsselrolle aus. Als sogenannter Radikalfänger verhindert es, dass die bei der Schilddrüsenhormonsynthese freiwerdenden Sauerstoffradikale die Schilddrüsenzellen zerstören und beugt so der sogenannten Hashimoto-Entzündung vor. Die selenhaltige Thyroxin-5-Deiodase wandelt das inaktive Vorrathshormon T4 in das aktive Schilddrüsenhormon T3 um. Selen ist ein essentielles Spurenelement, das in ausreichender Menge mit der täglichen Nahrung zugeführt werden muss.

Der Selengehalt der Nahrungsmittel schwankt je nach Bodenverhältnissen, Deutschland zählt zu den Selenmangelregionen. Selen ist Bestandteil vieler Eiweiße, die im Stoffwechselgeschehen eine wichtige Rolle spielen. Eine ausreichende Selenzufuhr ist sowohl bei der Vorbeugung wie Therapie vieler Erkrankungen nicht Luxus, sondern eine Notwendigkeit.

## WAS MACHT SELEN?

Folgende gesundheitsbezogene Angaben sind derzeit nach der EU Verordnung zulässig:

- Selen trägt zu einer normalen Spermabildung bei
- Selen trägt zur Erhaltung normaler Haare bei
- Selen trägt zur Erhaltung normaler Nägel bei
- Selen trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- Selen trägt zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei
- Selen trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

## WARUM KANN SELEN ERGÄNZT WERDEN?

Die mittlere Selenaufnahme beträgt in Deutschland unter 50 µg und reicht häufig nicht aus, um wünschenswerte Blut-Spiegel über 100 µg / l zu erreichen. Auf Grund dieses Defizites, das durch Schwangerschaft und Stillzeit noch vergrößert werden kann, werden oft unterschiedliche Schilddrüsenkrankungen im Laufe der Schwangerschaft und im Wochenbett erst auffällig. Durch eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, u.a. ist Selen in Paranüssen und Knoblauch enthalten und durch eine gesunde Lebensweise kann dem Defizit ebenfalls abgeholfen werden.

## PACKUNGSGRÖSSE:

CARE S gibt es in 1 Dose (Klickspender) mit 100 Tabletten (Tablettengewicht pro Tablette 70 mg) und Gesamtgewicht Inhalt: 7 g, ausreichend für 3 Monate.

## VERZEHREMPFEHLUNG:

Täglich 1 Tablette mit reichlich Wasser verzehren.

## AUFBEWAHRUNG:

Bitte bewahren Sie die Packung kühl und trocken und bei Raumtemperatur auf. Vermeiden Sie Kälte, wie auch Hitze. **Bitte außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.** Geschlossen, kühl und trocken gelagert mindestens haltbar bis Ende: siehe Faltschachtel Boden.

## ZUTATEN:

Sorbit, Trennmittel (Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Tricalciumphosphat), Folsäure, Kaliumjodid, Natriumselenit.

## DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTANGABEN:

Zusammensetzung	Pro Verz. Empf. (1 Tablette)	NRV* pro Verz. empf.
<b>TABLETTE</b>		
Folsäure	400 µg	200 %
Jod	150 µg	100 %
Selen	50 µg	91 %

\* = Nährstoffbezugswert (Referenzmenge für die tägliche Zufuhr) nach Lebensmittelinformationsverordnung EU (VO) 1169/2011

## WICHTIGER HINWEIS:

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil verwendet werden.

## WO ERHALTE ICH WEITERE INFORMATIONEN ?

Wenn Sie Fragen haben, die im Zusammenhang mit diesem Produkt stehen, können Sie uns unter der Telefonnummer **0800 10 10 36 40** anrufen oder uns eine Mail unter: **info@medivital.eu** senden.

## HERZLICHST IHRE

MEDIVITAL Concept GmbH

Konzepte für Gesundheit  
D - 59557 Lippstadt  
Hansastraße 39  
Tel: 0049 2941 9516208  
Fax: 0049 2941 9786984

Bestellservice:  
Tel. 0800 10 10 36 40  
Fax. 0800 10 10 36 49

Mail: [info@medivital.eu](mailto:info@medivital.eu)  
Web: [www.medivital.eu](http://www.medivital.eu)



PZN -00671409

Stand : 03/2016