

NATURECAN

VITAMINE — MINERALIEN

GUIDE





ZUSAMMENFASSUNG

Bei einer gesunden Ernährung geht es um ein ausgewogenes Verhältnis von verschiedenen Lebensmitteln und Nährstoffen, um Gesundheit und Wohlbefinden zu steigern und erhalten.

Eine Vielfalt von Lebensmitteln erhöht die Aufnahme von wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen, die unser Körper benötigt. Manchmal brauchen wir Nahrungsergänzungsmittel, um Ernährungsdefizite auszugleichen, eine angemessene Zufuhr aufrechtzuerhalten oder neben einer gesunden und ausgewogenen Ernährung bestimmte physiologische Funktionen zu unterstützen.

Wir haben einen Leitfaden zusammengestellt, um dich auf deiner Gesundheitsreise zu unterstützen, und zu klären, welche Nahrungsergänzungsmittel du am einfachsten einnehmen kannst.

Wir empfehlen immer, vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln einen Arzt zu konsultieren, da diese nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden sollten und nicht dazu gedacht sind, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder zu verhindern.



EINLEITUNG

WILLKOMMEN ZU UNSEREM

VITAMINE & MINERALIEN

LEITFADEN

Deine Eltern haben dir als Kind aus gutem Grund gesagt, du sollst viel Gemüse essen. Jetzt, wo du dich entschlossen hast, einen zusätzlichen Schritt auf deinem Weg zur Gesundheit zu machen, ist es an der Zeit zu erfahren, welche Vitamine und Mineralien am besten für dich sind und wie du das Beste aus ihnen herausholen kannst.

Man kann mit Sicherheit sagen, dass der Markt an Vitaminen & Mineralien völlig überfüllt ist - verwirrend und überwältigend für die meisten. Wie wählst du also aus, was das Beste für dich ist?

Hier bei Naturecan haben wir Informationen über die wichtigsten Vitamine und Mineralien zusammengestellt. Mit unserem umfassenden Leitfaden erfährst du genau was sie für deine Gesundheit tun können.



WAS IST NRV?

NRV steht für "Nutrient Reference Value" (Nährstoffreferenzwert) und ist eine Reihe von Leitlinien für 13 Vitamine und 14 Mineralstoffe. Der Zweck dieser Richtlinien ist es, dass du die Etiketten von Lebensmitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln auf den EU-Richtwerten für die tägliche Menge an Vitaminen oder Mineralien verstehst, die der durchschnittliche gesunde Mensch für einen ausgewogenen Lebensstil benötigt.

Wir halten uns an diese Richtlinien für jedes unserer Vitamine und Mineralien, um dir einen Anhaltspunkt für die Anzahl der Nährstoffe zu geben, die du jeden Tag brauchst. Dies unterstützt deine Entwicklung und erhält deine Gesundheit. Du kannst also darauf vertrauen, dass die Produkte von Naturecan von hoher Qualität sind und dir einen gesünderen Lebensstil ermöglichen.

TÄGLICHE REFERENZZUFUHR FÜR VITAMINE UND MINERALSTOFFE IN EUROPA (ERWACHSENE)

Vitamin A (µg)	800
Vitamin D (µg)	5
Vitamin E (mg)	12
Vitamin K (µg)	75
Vitamin C (mg)	80
Thiamin (mg)	1,1
Riboflavin (mg)	1,4
Niacin (mg)	16
Vitamin B6 (mg)	1,4
Folsäure (µg)	200
Vitamin B12 (µg)	2,5
Biotin (µg)	50
Pantothensäure (mg)	6
Potassium (mg)	2,000

Chlorid (mg)	800
Kalzium (mg)	800
Phosphor (mg)	700
Magnesium (mg)	375
Eisen (mg)	14
Zink (mg)	10
Kupfer (mg)	1
Mangan (mg)	2
Fluorid (mg)	3,5
Selen (µg)	55
Chrom (µg)	40
Molybdän (µg)	50
Jod (µg)	150

VITAMIN B12

Eine praktische Möglichkeit, die empfohlene Tagesdosis an Vitamin B12 zu erhalten, sind unsere Tabletten.

Vitamin B12-Mangel kann uns alle betreffen (auch Veganer) und ist etwas, dessen wir uns alle bewusst sein sollten. Der Verzehr bestimmter Lebensmittel kann die Aufnahme von Vitamin B12 verbessern.

Es kann schwierig sein, genügend Vitamin B12 allein über die Nahrung aufzunehmen, vor allem wenn man sich zu 100 % pflanzlich ernährt. Das liegt daran, dass dieses Vitamin wasserlöslich ist und vor allem in Lebensmitteln enthalten ist wie:

Fleisch
Fisch
Milch
Eier

Angereicherte Nährhefe
Fortifizierte Getreidesorten



1. Vitamin B12 trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
2. Vitamin B12 trägt zur Verringerung von Müdigkeit bei.
3. Vitamin B12 spielt eine Rolle im Prozess der Zellteilung.
4. Vitamin B12 trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei.
5. Vitamin B12 trägt zu einem normalen energiereichen Stoffwechsel bei.

Was sind die Vorteile von Vitamin B12?

Mit 510 µg Vitamin B12 pro Portion trägt unser hochwirksames Nahrungsergänzungsmittel zur normalen Funktion des Immunsystems (1), zur Verringerung von Müdigkeit (2), zur normalen Bildung roter Blutkörperchen (3), zur normalen psychischen Funktion (4) und zum energiereichen Stoffwechsel (5) bei.

Außerdem sind unsere Vitamin B12-Tabletten aus pflanzlichen Inhaltsstoffen hergestellt, eine vegan-freundliche Weise deine Ernährung zu ergänzen.

VITAMIN D3 & K2

Vitamin D3 kann nur schwer über die Nahrung aufgenommen werden, da es hauptsächlich durch die UV-Strahlung der Sonne gebildet wird. In den Wintermonaten sind jedoch viele Menschen nicht genug Sonnenlicht ausgesetzt, um einen optimalen Spiegel zu erreichen. Hier sind einige Nahrungsquellen für Vitamin D3:

Fetter Fisch – wie Lachs, Makrele und Sardinen
Leber und rotes Fleisch
Fortifizierte Getreideflocken
Eigelb

Es ist bekannt, dass Vitamin D die normale Funktion des Immunsystems (1) sowie die Erhaltung normaler Knochen (2), Zähne (3) und Muskelfunktionen (4) unterstützt und eine Rolle bei der Zellteilung spielt (5). Es gibt viele Nahrungsquellen für Vitamin D.



1. Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
2. Vitamin D trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Knochenbaus bei.
3. Vitamin D trägt zur Erhaltung gesunder Zähne bei.
4. Vitamin D trägt zur Aufrechterhaltung einer normalen Muskelfunktion bei.
5. Vitamin D spielt eine Rolle im Prozess der Zellteilung

1. Vitamin K trägt zur normalen Blutgerinnung bei.
2. Vitamin K trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei.

Vitamin K2 trägt bekanntermaßen zur zu einer normalen Blutgerinnung und zur Erhaltung normaler Knochen (1, 2) bei. Dieses essenzielle Vitamin hat in Studien gezeigt, dass es die Gesundheit der Knochen unterstützt. Quellen für Vitamin K finden sich in bestimmten Lebensmitteln, darunter:

Grünkohl
Grünes Blattgemüse – wie Brokkoli und Spinat
Pflanzliche Öle
Getreidekörner
Huhn/Schweinefleisch
Eigelb

ZMA

ZINK, MAGNESIUM, & ASPARTAT

Es ist bekannt, dass Zink zu einer normalen kognitiven Funktion beiträgt (1). Du solltest in der Lage sein, den gesamten Zinkbedarf über deine tägliche Ernährung zu decken. Wenn du jedoch einen zusätzlichen Zinkschub brauchst, kannst du mit unserem ZMA deinen täglichen Bedarf decken. Gute Quellen für zinkhaltige Lebensmittel:

Fleisch
Vollkorngetreide
Brot
Molkereiprodukte – wie Käse/Milch
Schalentiere

Magnesium ist einer der unbesungenen Helden der Mineralienwelt. Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit, zum Stoffwechsel, zum Nervensystem und zu vielen anderen Funktionen im Körper bei (1,2,3). Die richtige Magnesiumzufuhr ist für den Körper lebenswichtig, da wir uns ohne Magnesium schnell erschöpft fühlen können. Zu den magnesiumhaltigen Lebensmitteln gehören:

Spinat
Vollkornprodukte / Nüsse
Vollkornbrot

Vitamin B6 spielt eine wichtige Rolle in unserer Ernährung, unter anderem für die normale Funktion des Immunsystems (1), Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung (2), Unterstützung der normalen Funktion des Nervensystems (3), den normalen Eiweiß- und Glykogen-Stoffwechsel (4), und eine normale psychologische Funktion (5). Vitamin B6 ist in vielen Lebensmitteln enthalten, darunter:

Geflügel – wie Huhn/Truthahn
Sojabohnen
Hafer
Kaltwasserfisch – wie Lachs/Thunfisch
Fortifizierte Getreidesorten
Bananen

Nutze die potenziellen Vorteile von Zink, Magnesium und Vitamin B6, die eine wichtige Rolle für das tägliche Wohlbefinden spielen, mit unserer patentierten ZMA®-Mischung.



1) Zink trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei.

1. trägt Magnesium zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei
2) Magnesium trägt zu einem normalen Stoffwechsel mit normaler Energiegewinnung
3. trägt Magnesium zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei

1. Vitamin B6 trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
2. Vitamin B6 trägt bei zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.
3. Vitamin B6 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.
4. Vitamin B6 trägt zu einem normalen Eiweiß- und Glykogenstoffwechsel bei.
5. Vitamin B6 trägt zu einer normalen psychologischen Funktion bei.

VITAMIN C

Vitamin C ist ein wasserlösliches Vitamin, das das Immunsystem (1) – die natürliche Verteidigung des Körpers – unterstützt. Es trägt dazu bei, die Eisenaufnahme zu erhöhen, Müdigkeit und Erschöpfung zu verringern und trägt zur normalen Bildung von Knochen, Zähnen, Zahnfleisch und Haut bei (2,3,4,5,6)

Vitamin C kann dazu beitragen, Müdigkeit und Ermüdung zu verringern, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen und den Stoffwechsel zu unterstützen (2,3,4), es ist also unerlässlich, damit du dich gesund fühlst.

Vitamin C ist in einer Vielzahl von Obst- und Gemüsesorten enthalten, darunter:

Zitrusfrüchte – wie Orangen, Zitronen und Grapefruits
Erdbeeren
Schwarze Johannisbeeren
Paprika
Spinat
Brokkoli
Rosenkohl

Wenn du deine Vitamin-C-Zufuhr erhöhen möchtest, decken unsere praktischen Vitamin-C-Kapseln deinen täglichen Vitamin-C-Bedarf ohne viel Aufwand, sodass eine Supplementierung deinem Zeitplan entspricht.

1. Vitamin C erhöht die Eisenaufnahme.
2. Vitamin C trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.
3. Vitamin C trägt zur normalen Kollagenbildung für die normale Funktion der Knochen bei.
4. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Zähne bei.
5. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für die normale Funktion des Zahnfleischs bei.
6. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für die normale Funktion der Haut bei.

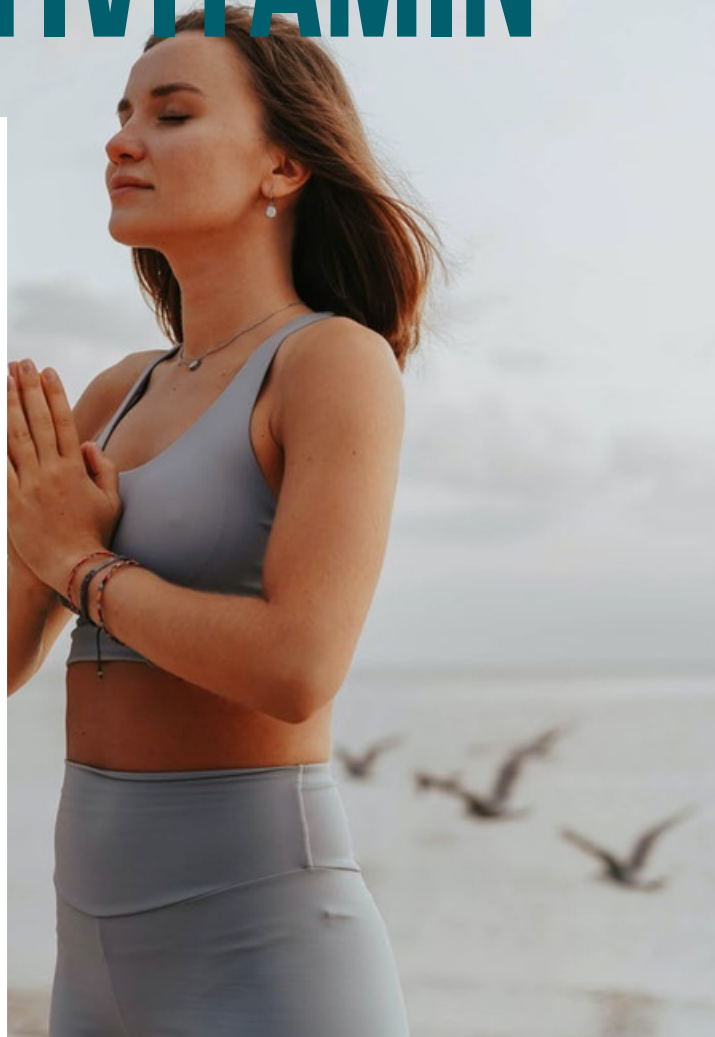


VEGANES MULTIVITAMIN

Wenn du ein einfaches und praktisches Multivitamin brauchst, bist du bei unseren veganen Multivitaminen genau richtig - die ultimative Mischung aus 23 essentiellen Vitaminen und Mineralstoffen, die in drei praktischen Kapseln die perfekte Tagesdosis liefert.

Die Mischung aus unserer Formel, liefert Vitamin A, Vitamin B12, Vitamin C, Vitamin D3, Vitamin E, Vitamin K, Biotin, Folsäure, Eisen, Zink, Magnesium und mehr - hilft, deinen Körper als auch dein Wohlbefinden zu unterstützen, egal wie dein Terminplan aussieht.

Diese zu 100 % aus pflanzlichen Inhaltsstoffen hergestellten Vitamine sind ideal für alle - sie helfen dir die Nährstoffe zu erhalten, die dein Körper braucht, während du eine pflanzliche Ernährung einhältst.



Welche Vitamine und Mineralstoffe sollte ich einnehmen?

Wenn es um die Ergänzung von Vitaminen und Mineralien geht, solltest du mit einem Arzt sprechen, aber auch auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung achten.

Welche Vitamine sollte ich also einnehmen? Du bist noch nicht sicher, wo du anfangen sollst? Probiere unser Veganes Multivitamin.

NATURECANS VITAMINE & MINERALIEN ÜBERSICHT

VITAMIN B12

Wichtige Funktionen: Immunsystem, Verringerung der Müdigkeit, Bildung roter Blutkörperchen, psychologische Funktion, Stoffwechsel

Nahrungsquellen: Fleisch, Fisch, Milch/ angereicherte Milch, Eier, angereicherte Nährhefe, angereichertes Getreide

Naturecans pro Tagesportion: 510µg

NRV (Nährstoff-Referenzwert): 2,5µg

VITAMIN C

Hauptfunktionen: Müdigkeit, oxidativer Stress, Stoffwechsel

Nahrungsquellen: Orangen, Zitronen, Grapefruits, Erdbeeren, schwarze Johannisbeeren, Paprika, Spinat, Brokkoli, Rosenkohl

Naturecans pro Tagesportion: 500µg

NRV (Nährstoff-Referenzwert): 80mg

VITAMIN D3 & K2

Hauptfunktionen: Gesundheit von Knochen, Herz und Zähnen, Muskelfunktion, Zellteilung

Nahrungsquellen: Lachs, Makrele, Sardinen, Leber, rote Fleischsorten, Fortified Getreide, Eigelb, Grünkohl, Brokkoli, pflanzliche Öle, Getreidekörner, Huhn/Schweinefleisch, Weichkäse

Naturecans pro Tagesportion: Vitamin D - 125µg / Vitamin K - 100µg

NRV (Nährstoff-Referenzwert): Vitamin D - 5µg / Vitamin K - 75µg

NATURECANS VITAMIN & MINERALIEN ÜBERSICHT

VEGANES MULTIVITAMIN

Hauptfunktionen: Immunität, Energie, geringere Müdigkeit

Nahrungsquellen: Milch, Eier, Samen, Nüsse

Naturecans pro Tagesportion: Calcium - 400mg, Magnesium - 188mg, Vitamin C - 80mg, Niacin - 16mg, Eisen 14mg, Vitamin E - 12mg, Zink - 10mg, Pantothensäure - 6 mg, Mangan - 2 mg, Vitamin B6 - 1,4 mg, Vitamin B2 - 1,4 mg, Vitamin B1 - 1,1 mg, Kupfer - 1 mg, Vitamin A - 640 µg, Folsäure - 200µg, Jod - 150µg, Vitamin K - 75µg, Selen - 55µg, Molybdän - 50µg, Biotin - 50µg, Chrom - 40µg, Vitamin D3 - 5µg, Vitamin B12 - 2,5µg

NRV (Nährstoffreferenzwert): Kalzium - 800 mg, Magnesium - 375 mg, Vitamin C - 80mg, Niacin - 16mg, Eisen 14mg, Vitamin E - 12mg, Zink - 10mg, Pantothensäure - 6mg, Mangan - 2mg, Vitamin B6 - 1,4mg, Vitamin B2 - 1,4 mg, Vitamin B1 - 1,1 mg, Kupfer - 1 mg, Vitamin A - 800 µg, Folsäure - 200µg, Jod - 150µg, Vitamin K - 75µg, Selen - 55µg, Molybdän - 50µg, Biotin - 50µg, Chrom - 40µg, Vitamin D3 - 5µg, Vitamin B12 - 2,5µg

ZMA

Hauptfunktionen: Immunantwort, Muskelbewegung, Nervensystem, Verringerung von Müdigkeit, Stoffwechsel

Nahrungsquellen: Käse, Milch, Vollkornbrot, Brot, Muscheln, Spinat, Nüsse, Vollkorngetreide, Vollkornbrot

Naturecans pro Tagesportion: Zink - 10mg / Magnesium - 150mg
Vitamin B6 - 3,5 mg

NRV (Nährstoffreferenzwert): Zink - 10mg / Magnesium - 375mg
Vitamin B6 - 1,4 mg

Powered by

NATURECAN

2022

