



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 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 (= Tagesportion) in ca. 150 - 200 ml stilles Wasser oder Fruchtsaft einrühren und zu oder nach einer Mahlzeit einnehmen. Zusätzlich die braunen Kapseln (Omega-3-Fettsäuren, Vitamin E, Spurenelemente) und die weiße Kapsel (Milchsäurebakterienkulturen) einnehmen. Die Tagesportion kann auf mehrere Mahlzeiten verteilt 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 Kohlenhydrate, bei Störungen der Glucosetoleranz nur unter sorgfältiger Stoffwechselkontrolle verwenden. Die enthaltenen Kohlenhydrate (8,1 g pro Tagesportion) sind leicht verfügbar.
- Im Granulat von orthopregna® ist Jod enthalten. Sollten Sie an einer Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) leiden, sprechen Sie bitte vor der Einnahme von orthopregna® mit Ihrem Arzt.
- 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

87408A00



Granulat plus Kapseln

ortho pregna®

Zusammensetzung: 1 Tagesportion zu 14 g Granulat plus 3 Kapseln (1,6 g)

	pro Tagesportion	% RM**
Vitamine		
Vitamin D	15 µg (600 I.E.°)	300
Vitamin E	36 mg alpha-TE ^{°°}	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 ^{°°°}	***

Zutaten

Saccharose, Calciumlactat, Maltodextrin, Säuerungsmittel Citronensäure, Calciumgluconat, Dextrose, **Fischöl** (3,8 %), Magnesiumcitrat, Magnesiumcarbonat, Maisstärke, Calciumcarbonat, Gelatine, Säureregulator Natriumhydrogencarbonat, Aroma, L-Ascorbinsäure, Verdickungsmittel Bienenwachs, Feuchthaltemittel Glycerin, Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Olivenöl, DL-alpha-Tocopherylacetat, Nicotinamid, Zinkgluconat, Orangenfruchtpulver, Stabilisator Gummi Arabicum, Milchsäurebakterienkulturen (darin enthalten: Lactococcus lactis, Lactobacillus casei, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium bifidum) (0,2 %), Calcium-D-pantothemat, Eisenfumarat, Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminhydrochlorid, Emulgator **Soja**-Lecithine, Riboflavin, Beta-Carotin, Farbstoff Eisenoxide, Kupfersulfat, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Farbstoff Titandioxid, Pteroylmonoglutaminsäure, Chrom(III)-chlorid, Natriummolybdat, Kaliumiodid, D-Biotin, Phyllochinon, Natriumselenat, Cholecalciferol, Cyanocobalamin

° I.E. = Internationale Einheiten

°° alpha-TE = Alpha-Tocopheroläquivalente

°°° 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