



## Bio-Carnitin

Bio-Carnitin er vegetabiliske kapsler med 250 mg ren L-carnitin i hver. Fremstillingen af Bio-Carnitin foregår under farmaceutisk kontrol efter GMP-protokollen, og Pharma Nord garanterer for kvaliteten. Man kan derfor trygt stole på, at indholdet svarer til det, der står på pakningen. Bio-Carnitin er fremstillet ved hjælp af en unik fremstillingsproces baseret på gæring. Denne metode, der bærer kvalitetsmærket Carnipure™, er i stand til at fremstille L-carnitin på samme måde som i naturen. Resultatet er ren, naturidentisk L-carnitin.

### Hvad er carnitin?

Carnitin er en ikke-essentiell, vandopløselig aminosyre med egenskaber, der minder om et vitamin. Med "ikke-essentiell" forstås, at kroppen under normale omstændigheder selv kan fremstille carnitin i lever og nyrer ud fra aminosyren lysin med hjælp fra aminosyren methionin og vitamin C. Derudover indgår jern, vitamin B6 og niacin i en række enzymatiske processer. Det er kun L-formen af carnitin, der er brugbar for mennesker.

### Hvad gør carnitin?

Carnitin spiller en vigtig rolle i kroppens kulhydrat- og fedtstofskifte. Aminosyren indgår i kroppens energiomsætning ved at medvirke ved transport af

langkædede fedtsyrer ind i cellernes energi-producerende organer kaldet mitokondrier.



Det meste af kroppens carnitin befinder sig i kroppens muskelvæv og herunder i hjertemusklens. Normal sæd-væske indeholder også carnitin.

 **Pharma Nord**

## Bio-Carnitin

### Næringsstoffer pr. anbefalet daglig dosis:

		% ADT*
L-Carnitin	250 mg	ikke fastlagt

\*ADT= Anbefalet daglig tilførsel

### Dosering

1 kapsel daglig for voksne samt børn fra 11 år og derover.

### Særlige forhold

For bedste udnyttelse: Tag kapslerne med vand forskudt for måltider og ikke sammen med anden proteinholdig føde.

### Indhold

50 kapsler = 32 g

### Ingredienser

L-Carnitin-L-Tartrate  
Fyldemiddel: Mikrokrystallinsk cellulose  
Kapselskal: Hydroxypropylmethylcellulose  
Antiklumpningsmidler: Magnesiumsalte af fedtsyrer.  
Siliciumdioxid  
Farvestof: Titandioxid

Kosttilskud bør ikke erstatte en varieret kost.

### Opbevaring

Stuetemperatur og ikke i direkte sollys.  
Opbevares utilgængeligt for børn.

*Ingredienserne i dette produkt stammer ikke fra økologisk landbrugsproduktion. Udtrykket "Bio" henviser i denne sammenhæng alene til produktets biotilgængelighed eller biokemisk organiske natur.*

Indholdet af carnitin falder dog med stigende alder.

Den største kilde til carnitin fra kosten er mejeriprodukter og rødt kød med det højeste indhold i lam, vildt og oksekød. Carnitin findes kun i ringe grad i planteprotein, hvorfor vegetarer oftere har lave niveauer af denne aminosyre.



### CTD

En sjældent forekommende genetisk defekt kaldes Carnitin Transporter Deficiency, forkortet CTD. Personer med CTD mangler et særligt protein i deres cellemembraner som bevirker, at carnitin ikke bliver transporteret ind i kroppens celler. I stedet udskilles carnitinen med urinen.

### Uønskede virkninger

Indtaget i den anbefalede dosering giver carnitin normalt ikke uønskede virkninger, men ved doser på 3 g daglig og derover kan der optræde symptomer som kvalme, opkastning, mavekrampe, diarre og en kropslugt af fisk.

Antibiotika som pivampicillin samt nogle former for epilepsimedicin interagerer med carnitin, og længere tids indtagelse af disse mediciner kan medføre, at indholdet af carnitin i kroppen reduceres.