



## Multivitamin med høj optagelighed

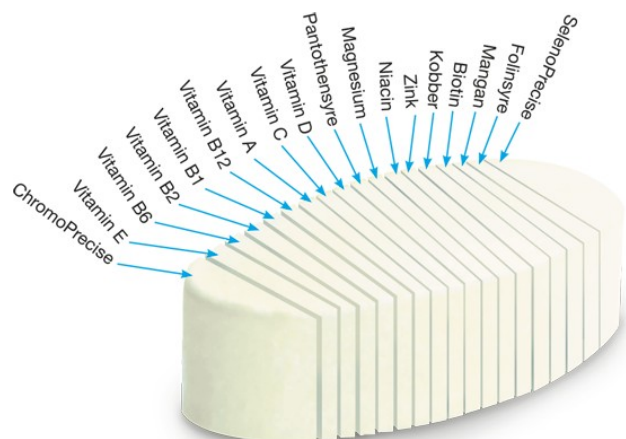
### Hvad er Multivitamin Pharma Nord?

Multivitamin Pharma Nord er et bredt sammensat tilskud til kosten af høj kvalitet fremstillet under farmaceutisk kontrol. Multivitamin Pharma Nord indeholder 12 vitaminer og 6 mineraler, herunder det patenterede selenpræparat SelenoPrecise® samt andre vigtige antioxidanter. En enkelt tablet giver en høj dosis af de fleste, relevante vitamin- og mineralstoffer, bl.a. B-vitamin-gruppen. Multivitamin Pharma Nord indeholder IKKE jern. Det skyldes, at ikke alle har gavn af et ekstra jerntilskud. Personer med behov for ekstra jern, kan dog nemt supplere med organisk bundet jern.

### Hvad er vitaminer?

Vitaminer er essentielle organiske stoffer, som kroppen ikke selv danner i tilstrækkelig mængde, eller slet ikke. Derfor skal vi have dem tilført med kosten. For at et stof skal kunne kaldes et vitamin, skal manglende tilførsel kunne medføre en specifik sygdom. Vitaminer inddeles i vandopløselige og fedtopløselige vitaminer. De vandopløselige vitaminer har vi ikke store depoter af i kroppen. De udskilles relativt hurtigt fra kroppen. De fedtopløselige vitaminer er længere tid om at udskilles, og vi har som regel depoter af dem i kroppen.

Nogle vitaminer har antioxidative egenskaber. Dvs. de er i stand til at beskytte arvemassen i kroppens celler samt proteiner og fedtstoffer mod såkaldt oxidativt stress. Det gælder f.eks. C, E, B2-vitamin og zink. I vitaminkomplekser er forholdet mellem de enkelte vitaminer og mineraler afpasset mængdemæssigt i forhold til hinanden.



Multivitamin Pharma Nord indeholder 18 næringsstoffer.

## Multivitamin Pharma Nord®

### 1 tablet indeholder:

		ADT%
Vitamin C	200 mg	250%
Vitamin E	30 mg $\alpha$ -TE	250%
Niacin	15 mg NE	94%
Panθοthensyre	7,5 mg	125%
Vitamin B <sub>12</sub>	4,5 $\mu$ g	180%
Vitamin B <sub>6</sub>	4,2 mg	300%
Vitamin B <sub>2</sub>	2,8 mg	200%
Vitamin B <sub>1</sub>	1,8 mg	164%
Vitamin A	864 $\mu$ g RE	108%
Vitamin D	2,5 $\mu$ g	50%
Folinsyre	200 $\mu$ g	100%
Biotin	100 $\mu$ g	200%
Chrom	50 $\mu$ g	125%
Magnesium	75 mg	20%
Zink	7,5 mg	75%
Selen	62,5 $\mu$ g	114%
Mangan	2,5 mg	125%
Kobber	1000 $\mu$ g	100%

### Dosering

1 tablet dagligt for voksne samt børn fra 11 år og derover.  
Den anbefalede daglige dosering må ikke overskrides.

For bedste udnyttelse: Tag tabletten med et måltid. God sammen med **D-Pearls** og **Bio Marin Naturel og -Plus**.

Kosttilskud bør ikke erstatte en varieret kost og en sund livsstil. Bør kun efter aftale med læge eller sundhedsplejerske anvendes af gravide eller børn under 11 år.

**Indhold** 150 tabletter = 155 g

### Ingredienser

Vitamin C (Ascorbinsyre), Mineral: ChromoPrecise (chrom(III) beriget **gær**), Fyldemiddel: Mikrokrystallinsk cellulose, Mineral (Magnesiumoxid), Vitamin E (dl-a-tocopherylacetat, d-a-tocopherylsuccinat). Mineraler: Zinkgluconat, SelenoPrecise (Selenberiget **gær**), Antiklumpningsmiddel: Tværbunden natriumcarboxymethylcellulose, Mineral (Manganguconat), Antiklumpningsmiddel: Siliciumdioxid. Vitamin (Nicotinamid). Vitamin (Calcium-D-pantothenat). Mineral (Kobbergluconat), Vitamin A (Retinylacetat), Stabilisator: Hydroxypropyl-methylcellulose, Vitamin B6 (Pyridoxinhydrochlorid), Vitamin B12 (Cyanocobalamin), Stabilisator: Magnesiumsalte af fedtsyrer, Vitamin B2 (Riboflavin), Vitamin B1 (Thiaminhydrochlorid), Overfladebehandlingsmiddel: Zein, Vitamin D (Cholecalciferol). Vitamin (Folsyre), Vitamin D-biotin.

### Opbevaring

Stuetemperatur og beskyttet mod lys.  
Opbevares utilgængeligt for børn.

### Hvad er mineraler?

Mineraler er grundstoffer, der findes i jorden og i havet, hvorfra de optages af planter og fortsætter op gennem fødekæden. Når vi spiser planter, fisk og dyr får vi mineraler i form af forskellige mineral-salte. Mineraler er en vigtig del af vores kost, idet de fungerer som byggesten i eksempelvis knogler og tænder og indgår i enzymer, hormoner og andre regulerende, biokemiske processer. Mineraler er derfor akkurat lige så vigtige for vores sundhed som vitaminer.

Kroppen optager normalt ikke rene mineraler særligt godt. Uorganiske mineraler optages heller ikke lige så godt som organisk bundne afhængigt af det specifikke mineral.

Kostens mineraler inddeles i følgende kategorier alt efter hvor store daglige mængder, vi har brug for:

- Makromineraler: Over 100 mg dagligt
- Spormineraler: Fra 1 - 100 mg dagligt
- Mikromineraler: Under 1 mg (1.000  $\mu$ g) dagligt

Det er ikke således, at makromineraler på grund af højere indtagelse er vigtigere for vores helbred end mikromineraler. Det kan forklares billedligt med, at små tandhjul i et urværk er lige så vigtige for urets funktion, som store tandhjul.

### Gode vitamin- og mineral-kilder

Gode kilder til vitaminer og mineraler er en sund og varieret kost med mange uforarbejdede fødevarer.



Gode kilder til vitaminer og mineraler er generelt:

- grøntsager
- kød
- æg
- frugt
- fisk
- fuldkorn

