

Active Iron : CNK 3926-821

EN QUOI ACTIVEIRON EST-IL DIFFÉRENT?

Formulé à base de protéine, ActiveIron n'irrite pas la muqueuse gastrique et peut donc être pris sur un estomac vide. ActiveIron cible la protéine qui absorbe naturellement le fer dans l'organisme, connue sous le nom de DMT-1. Le fer qu'il fournit est dès lors bien absorbé et parfaitement adapté aux besoins de l'organisme. Quels sont les ingrédients de ActiveIron ? Sulfate de fer, correcteurs d'acidité (acétate de sodium, acide acétique), vitamine C (acide ascorbique), émulsifiant (polysorbate 20), colorants pour la gélule (dioxyde de titane, oxyde de fer jaune, oxyde de fer noir).

COMMENT PRENDRE ACTIVEIRON?

Adultes, femmes enceintes, personnes âgées et enfants à partir de 12 ans : Prendre une gélule par jour. Ne pas dépasser la dose quotidienne sans consulter votre médecin ou votre pharmacien. Un complément alimentaire ne doit pas se substituer à une alimentation variée ni à un mode de vie sain. ActiveIron est si doux pour l'estomac qu'il peut être pris à jeun. Les gélules peuvent être avalées avec de l'eau ou du jus de fruits. Éviter de prendre ActiveIron avec du lait, de la caféine ou des antiacides (médicaments contre l'indigestion). Malgré une alimentation saine, certaines personnes peuvent avoir besoin de prendre régulièrement des compléments de fer pour maintenir des concentrations normales de fer dans leur organisme. Comme pour tous les compléments, consultez votre médecin avant d'utiliser ce produit si vous êtes sous surveillance médicale, si vous prenez d'autres médicaments ou si vous souffrez d'allergies alimentaires.

EN QUOI LE FER EST-IL IMPORTANT?

Le fer est essentiel à la vie. Il contribue à réduire la sensation de fatigue et joue un rôle important dans le métabolisme énergétique, le transport d'oxygène, la fonction cognitive, le système immunitaire et la formation des globules rouges et de l'hémoglobine. Fabricant: Solvotrin Therapeutics, Ho_mann Park, Little Island, Cork, Irlande.

À QUI UN COMPLÉMENT DE FER ALIMENTAIRE PEUT-IL BÉNÉFICIER?

LES FEMMES MENSTRUÉES

Les règles sont la première cause de carence en fer dans le monde et, d'après les études, les besoins en fer des femmes en âge de procréer sont près de 2 fois plus élevés que ceux des hommes. Lorsque les règles sont plus abondantes, en particulier dans la trentaine et la quarantaine, un apport en fer quotidien adéquat est particulièrement important et peut être difficile à couvrir par l'alimentation seule.

LES FEMMES ENCEINTES

Les femmes enceintes ont des besoins en fer accrus. Pendant la grossesse, le volume sanguin de la femme augmente de 30 à 50 %. La femme connaît dès lors aussi une augmentation de ses besoins en fer et en vitamines nécessaires à la fabrication de l'hémoglobine, l'élément qui transporte l'oxygène vers les autres cellules de l'organisme. Les études montrent que l'apport alimentaire en fer n'est en moyenne pas suffisant pour couvrir les besoins quotidiens de la femme, en particulier pendant les deuxième et troisième trimestres de la grossesse. Les compléments de fer peuvent donc bénéficier aux femmes enceintes incapables de couvrir leurs besoins en fer par l'alimentation seule. Cependant, un complément alimentaire ne doit pas se substituer à une alimentation variée ni à un mode de vie sain. Ne jamais dépasser la dose quotidienne recommandée du complément de fer sans l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.

LES SPORTIFS

Le fer est utilisé par les muscles pour produire de l'énergie. Le fer s'élimine par ailleurs dans la sueur, ce qui explique que les sportifs - et plus particulièrement les adultes qui pratiquent un sport d'endurance (p. ex. course à pied, aviron, cyclisme) - peuvent tirer bénéfice de compléments de fer pour préserver et stimuler leur production d'énergie et leur fonction immunitaire.

LES VÉGÉTARIENS

Bien qu'un régime végétarien puisse être riche en fer, les sources végétales (de fer non héminique) sont faiblement absorbées. Cette mauvaise absorption peut en outre être aggravée par d'autres obstacles tels que les phytates (présents dans les céréales complètes et les légumes) ou les tannins (présents dans le thé et le café), qui sont capables de lier le fer et d'en réduire son absorption.

INFOS ALLERGIES:

ActiveIron contient des protéines de lactosérum (petit-lait) et est contre-indiqué en cas d'allergie aux protéines du lait. ActiveIron peut être pris en cas d'intolérance au lactose.

COMMENT CONSERVER ACTIVEIRON?

À conserver à une température ne dépassant pas 25°C, à l'abri de l'humidité. Le fer contenu dans ActiveIron est conditionné sous un film d'aluminium, qui protège le fer encapsulé. Tenir hors de la vue et de la portée des enfants. Pour tout complément d'information sur ActiveIron, rendez-vous sur www.myactiveiron.com.

WAAROM IS ACTIVEIRON ANDERS?

De eiwitformule van ActiveIron helpt de irritatie door het ijzer te verminderen, zodat het mild genoeg is om op een nuchtere maag in te nemen. ActiveIron is gericht op de normale 'ijzerabsorbeerder' van het lichaam, het zgn. DMT-1. Dat betekent dat het goed opgenomen wordt en is afgestemd op de behoeften van uw lichaam. Wat is ActiveIron? Ijzersulfaat, zuurteregelaars (natriumacetaat, azijnzuur), vitamine C (ascorbinezuur), emulgator (polysorbaat 20), kleurstoef in de capsule (titaniumdioxide, geel ijzeroxide, zwart ijzeroxide).

HOE WORDT ACTIVEIRON INGENOMEN?

Volwassenen, zwangere vrouwen, ouderen en kinderen ouder dan 12 jaar: De dosering bedraagt een capsule per dag. Neem niet meer in dan de aanbevolen dagelijkse dosering zonder uw arts of apotheker te raadplegen. Denk eraan dat voedingssupplementen geen vervanging vormen voor een gevarieerde voeding en een gezonde levensstijl. ActiveIron is mild genoeg om in te nemen op een nuchtere maag. Het mag worden ingenomen met water of vruchtensap. Neem ActiveIron niet in met melk, cafeïne of zuurremmers (middelen tegen indigestie). Sommige mensen moeten regelmatig ijzersupplementen innemen als aanvulling op een gezonde voeding om hun ijzerwaarden op peil te houden. Net zoals met alle supplementen moet u voor gebruik met uw arts overleggen als u onder medisch toezicht staat, andere geneesmiddelen inneemt of een voedselallergie heeft.

WAAROM IS IJZER BELANGRIJK?

Ijzer is essentieel voor het leven. Het draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid en uitputting en speelt ook een belangrijke rol bij het normale energiemetabolisme, het zuurstoftransport, het denkvermogen, de werking van het afweerstelsel en de vorming van rode bloedcellen en hemoglobine. Geproduceerd door: Solvotrin Therapeutics, Ho_mann Park, Little Island, Cork, Ierland.

WIE KAN ER BAAT BIJ HEBBEN OM HET IJZER UIT DE VOEDING AAN TE VULLEN MET EEN SUPPLEMENT?

VROUWEN DIE HUN MAANDSTONDEN HEBBEN

De menstruatie is wereldwijd de vaakst voorkomende oorzaak van ijzerverlies en uit onderzoek blijkt dat vrouwen in de vruchtbare leeftijd dagelijks bijna 2 keer zoveel ijzer nodig hebben als mannen. Voor vrouwen die zware maandstonden hebben, vooral als het gaat om dertigers of veertigers, is een voldoende hoge dagelijkse ijzerinname erg belangrijk, en het kan moeilijk zijn om die alleen uit de voeding te halen.

ZWANGERSCHAP

Tijdens de zwangerschap is de behoefte aan ijzer hoger. In die periode neemt de hoeveelheid bloed in uw lichaam met 30-50% toe. Dat verhoogt de behoefte van uw lichaam aan ijzer en vitamines, want die stoffen zijn nodig om hemoglobine aan te maken, dat de zuurstof naar de andere cellen in uw lichaam vervoert. Uit onderzoek blijkt dat het ijzer dat vrouwen gemiddeld opnemen uit de voeding onvoldoende is om aan hun dagelijkse behoeften te voldoen, en dat geldt ook tijdens de zwangerschap, vooral tijdens het tweede en derde trimester. Ijzersupplementen zijn nuttig voor zwangere vrouwen die uit de voeding onvoldoende ijzer opnemen om aan hun dagelijkse behoefte te voldoen. Voedingssupplementen zijn echter geen vervanging voor een gevarieerde voeding en een gezonde levensstijl. Daarnaast mag u de aanbevolen dagelijkse dosis van het supplement niet overschrijden zonder uw arts of apotheker te raadplegen.

SPORTERS

De spieren van het lichaam gebruiken ijzer om energie te produceren. Er gaat ook ijzer verloren via het zweet, wat verklaart waarom actieve sporters, en vooral volwassenen die aan duursport doen (zoals hardlopen, roeien en fietsen), baat kunnen hebben bij ijzersupplementen om hun energie en normale afweerfunctie te behouden en te ondersteunen.

VEGETARIËRS

Hoewel een vegetarisch dieet veel ijzerrijke producten zal bevatten, worden die plantaardige bronnen van (niet-heem) ijzer slecht opgenomen uit de voeding. Dat kan gepaard gaan met andere mogelijke belemmeringen van de absorptie, zoals fytaten in volle granen en peulvruchten of tannine in thee en koffie, die zich aan het ijzer kunnen binden en de absorptie verder kunnen verlagen.

ALLERGIE-ADVIES:

ActiveIron bevat wei (melk) -proteïne en mag niet worden ingenomen door mensen met een allergie voor wei (melk) -proteïnen. ActiveIron is geschikt voor mensen die lactose-intolerant zijn.

HOE BEWAART U ACTIVEIRON?

Bewaren onder 25 °C, bescherm tegen vocht. ActiveIron is verpakt in aluminiumfolie om het ijzer in de capsule te beschermen. Buiten het zicht en bereik van kinderen bewaren. Meer informatie over ActiveIron vindt u op www.myactiveiron.com.

WODURCH SICH ACTIVE IRON VON ANDEREN MITTELN UNTERSCHIEDET?

Die proteinzusammensetzung von Active Iron hilft nebenwirkungen von eisen zu reduzieren – das präparat ist so sanft, dass es auf einen nüchternen magen eingenommen werden kann. Active Iron wirkt gezielt auf den normalen, eisentransporter“ ihres körpers, den so genannten DMT-1. Daraus resultiert eine starke absorption, die auf die bedürfnisse ihreskörpers abgestimmt ist. Was ist in Active Iron enthalten? Eisensulfat, säureregulatoren (natriumacetat, essigsäure), Vitamin C (ascorbinsäure), emulgator (polysorbate 20), kapselfarbsto_e (titandio gelbes eisenoxid, schwarzes eisenoxid).

EINGENOMMEN WERDEN?

Erwachsene, Schwangere, ältere Menschen und Kinder über 12 Jahre: Es sollte täglich eine Kapsel eingenommen werden. Überschreiten Sie die Tagesdosis nicht, ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Apotheker. Beachten Sie, dass Nahrungsergänzungsmittel kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil sind. Active Iron ist so sanft, dass es auf nüchternen Magen eingenommen werden kann. Es kann mit Wasser oder Fruchtsaft eingenommen werden. Vermeiden Sie es, Active Iron mit Milch, Ko_ein oder Antazida (Mittel gegen säurebedingte Magenbeschwerden) einzunehmen. Für einige Menschen kann es notwendig sein, neben einer gesunden Ernährung auch regelmäßige Eisenpräparate einzunehmen, um einen normalen Eisenspiegel aufrechtzuerhalten. Wie bei allen Nahrungsergänzungsmitteln sollten Sie vor der Anwendung mit Ihrem Arzt sprechen, wenn Sie unter ärztlicher Beobachtung stehen, andere Medikamente einnehmen oder an Nahrungsmittelallergien leiden.

WARUM IST EISEN SO WICHTIG?

Eisen ist lebensnotwendig. Es trägt zur Reduzierung von Müdigkeit und Antriebslosigkeit bei und spielt auch eine wichtige Rolle beim normalen Energiesto_wechsel, beim Sauersto_transport, bei der Konzentrationsfähigkeit, Immunfunktion und Bildung von roten Blutkörperchen sowie Hämoglobin.

WER SOLLTE SEINE ERNÄHRUNG MIT EISENPRÄPARATEN ERGÄNZEN? FRAUEN MIT MENSTRUATION

Die Menstruation ist weltweit eine der häufigsten Ursache für Eisenverlust und in Studien wird belegt, dass Frauen im gebärfähigen Alter gegenüber Männern täglich fast 2mal mehr Eisen benötigen. Für Frauen, die unter einer starken Menstruation leiden, insbesondere im Alter von 30–50 Jahren, ist eine ausreichende tägliche Eisenaufnahme besonders wichtig und kann selten durch die Ernährung allein gedeckt werden.

Der Eisenbedarf steigt während einer Schwangerschaft. In dieser Zeit nimmt die Blutmenge in Ihrem Körper um 30–50 % zu. Das wiederum steigert den Eisen- und Vitaminbedarf Ihres Körpers, da diese Nährsto_e benötigt werden, um ausreichend Hämoglobin zu produzieren, welches Ihre Körperzellen mit Sauersto_ versorgt. In Studien wird aufgezeigt, dass die Ernährung von Frauen im Durchschnitt nicht genug Eisen enthält. Das tri_t auch während einer Schwangerschaft zu, vor allem im zweiten und dritten Trimester. Schwangere, welche Ihren Eisenbedarf nicht anderweitig decken können, profitieren von Eisenergänzungsmitteln. Jedoch sind Nahrungsergänzungsmittel kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil. Außerdem sollten Sie die empfohlene Tagesmenge an Eisen nicht überschreiten, ohne Ihren Arzt oder Apotheker zu konsultieren.

SPORTLER

Eisen wird von der Körpermuskulatur zur Erzeugung von Energie benötigt. Außerdem geht Eisen auch beim Schwitzen verloren: dies erklärt, warum Sporttreibende, insbesondere erwachsene Ausdauersportler (z. B. Läufer, Ruderer, Radfahrer), Eisen benötigen, um den Energiehaushalt und die Immunfunktion zu stärken bzw. aufrechtzuerhalten.

VEGETARIER

Obwohl eine vegetarische Ernährung reich an eisenhaltigen Lebensmitteln ist, werden diese pflanzlichen (Nicht-Häm-) Eisen in der Nahrung schlecht vom Körper aufgenommen. Dies kann durch andere potentielle Absorptions-Hemmer wie Phytaten in Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten oder Tanninen in Tee und Kaeen beeinträchtigt werden, da diese Eisen binden und die Absorption weiter verringern können.

ALLERGIEHINWEIS: Active Iron enthält Molkenprotein (Milcheiweiß) und sollte von niemanden mit einer Allergie gegen diesen Sto_ eingenommen werden. Active Iron ist geeignet für Personen mit einer Laktoseintoleranz.

LAGERUNG VON ACTIVE IRON? Unter 25 °C an einem trockenen Ort lagern. Active Iron wird in einer Aluminiumfolie verpackt, um das eingekapselte Eisen zu schützen. Außerhalb der Reichweite und Sicht von Kindern au_ewahren. Für weitere Informationen, besuchen Sie bitte www.myactiveiron.com.