



## Multivitamin-Tabletten mit Folsäure + Vitamin D + Jod

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Mit dem Kauf dieses Produkts für Ihre Gesundheit haben Sie eine sehr gute Entscheidung getroffen, denn Vitaverlan® unterstützt Sie aufgrund seiner ausgewogenen Zusammensetzung in vielen Lebenssituationen, wie z. B. im höheren Alter, bei körperlicher Aktivität, einseitiger Ernährung oder in der Schwangerschaft und Stillzeit.

### Was ist Vitaverlan®?

Vitaverlan® ist eine Multivitamin-tablette mit 11 lebensnotwendigen Vitaminen, darunter das wichtige B-Vitamin Folsäure und Vitamin D. Zusätzlich ist in Vitaverlan® das Spurenelement Jod enthalten.

### Was ist in Vitaverlan® enthalten?

Eine Tablette Vitaverlan® enthält: 150 µg Jod, 400 µg Folsäure, 5 µg (= 200 I.E.) Vitamin D, 50 mg Vitamin C, 7 mg Vitamin E, 0,75 mg Vitamin B<sub>1</sub>, 0,9 mg Vitamin B<sub>2</sub>, 9 mg Niacin, 3 mg Pantothersäure, 1,5 mg Vitamin B<sub>6</sub>, 75 µg Biotin und 1,75 µg Vitamin B<sub>12</sub>.

### Für wen ist Vitaverlan® geeignet?

Die in Vitaverlan® enthaltene Folsäure ist wichtig für die Abwehrkräfte und trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei. Die B-Vitamine werden für grundlegende Stoffwechselfvorgänge benötigt, z. B. sind Vitamin B<sub>1</sub> und B<sub>6</sub> für ein intaktes Nervensystem wichtig, ebenso wie Niacin und Biotin. Die Vitamine Niacin und Biotin braucht der Körper auch für eine gesunde Haut. Vitamin D sorgt für den Einbau von Calcium in die Knochen und Zähne und damit für eine gesunde Knochen- und Zahnstruktur. Die Vitamine C und E tragen zum Schutz der Körperzellen vor oxidativen Schäden bei. Das Spurenelement Jod wird u. a. für die Bildung der Schilddrüsenhormone benötigt, die zentrale Körperfunktionen steuern, wie den Energieumsatz.

**Hinweis für Frauen im gebärfähigen Alter:** Die ergänzende Aufnahme von Folsäure erhöht bei Schwangeren den Folsäurespiegel im Blut. Denn ein niedriger Folsäurespiegel ist ein Risikofaktor für Entwicklungsstörungen von Rückenmark und Gehirn (medizinisch: Neuralrohrdefekte) beim heranwachsenden Fötus. Schwangeren und Frauen mit Kinderwunsch wird deshalb empfohlen, zusätzlich zu einer gesunden Ernährung täglich 400 µg Folsäure einzunehmen, und zwar über einen Zeitraum von mindestens einem Monat vor und bis zu drei Monaten nach der Empfängnis. Genau diese Menge an Folsäure ist in einer Tablette Vitaverlan® enthalten. Die Erhöhung des Folsäurespiegels kann aber nicht in jedem Fall die Entstehung von Neuralrohrdefekten verhindern, da es verschiedene Risikofaktoren für einen Neuralrohrdefekt gibt (z. B. genetische Ursachen). Ebenso sollten Schwangere und Stillende auf eine ausreichende Jodzufuhr achten. Sie sollten jodiertes Speisesalz verwenden, regelmäßig Seefisch verzehren sowie zusätzlich Jod einnehmen (100-150 µg pro Tag). Mit einer Tablette Vitaverlan® nehmen Sie 150 µg Jod zu sich.

### Wie viel Vitaverlan® sollten Sie einnehmen?

Nehmen Sie täglich 1 Tablette mit ausreichend Flüssigkeit ein. Bereits mit 1 Tablette pro Tag leisten Sie einen wichtigen Beitrag zur Versorgung mit den in Vitaverlan® enthaltenen Vitalstoffen. Vitaverlan® ist glutenfrei und enthält keine Gelatine. 1 Tablette enthält zwar 0,07 g Lactose, jedoch werden Lactosemengen von weniger als 10 g pro Tag (entsprechend 200 ml Milch) von den meisten Erwachsenen mit Lactose-Unverträglichkeit (reduzierte Lactase-Aktivität im Darm) vertragen.

Vitaverlan® Multivitamin-tabletten gibt es in Packungsgrößen zu 30 und 100 Tabletten.

Verla-Pharm wünscht Ihnen alles Gute. Bleiben Sie gesund!

Nur in der Apotheke erhältlich.

- Für ein gesundes Leben
- Nur 1 Tablette pro Tag

Mit Vitaverlan® unterstützen Sie die



DEUTSCHE FAMILIENSTIFTUNG  
www.deutsche-familienstiftung.de

5 Cent pro verkaufter  
Packung Vitaverlan®  
gehen als Spende an  
die Deutsche Familienstiftung.

**Vitamin-**  
**VERIA kompetenz**

# Vitaverlan®



## Folik asit + D vitamini + iyot içeren multivitamin tabletleri

Değerli Müşterimiz!

Bu ürünü satın alarak sağlığınıza adına çok iyi bir karar vermiş bulunmaktasınız. Çünkü dengeli formülü sayesinde Vitaverlan®, örn. yaşlılık, fiziksel etkinlikler, tek yönlü beslenme veya hamilelik ve emzirme gibi birçok yaşam dönemlerinde size destek sağlar.

### Vitaverlan® nedir?

Vitaverlan®, içerisinde önemli bir B vitamini olan folik asitini ve D vitamini de bulunduğu, 11 esansiyel vitamin içeren bir multivitamin tablettir. Ayrıca Vitaverlan®, iyot eser elementi de içerir.

### Vitaverlan® neleri ihtiva eder?

Bir tablet Vitaverlan® aşağıdakileri ihtiva eder: 150 µg iyot, 400 µg folik asit, 5 µg (=200 I.U.) D vitamini, 50 mg C vitamini, 7 mg E vitamini, 0,75 mg B<sub>1</sub> vitamini, 0,9 mg B<sub>2</sub> vitamini, 9 mg niasin, 3 mg pantotenik asit, 1,5 mg B<sub>6</sub> vitamini, 75 µg biotin ve 1,75 µg B<sub>12</sub> vitamini.

### Vitaverlan® kimin için uygundur?

Vitaverlan®'ın içerisindeki folik asit, bağışıklık sistemi için önemlidir ve gebelik döneminde maternal dokunun büyümesini destekler. B vitaminlerine temel metabolizma işlemleri için ihtiyaç duyulur. Örn. B<sub>1</sub> ve B<sub>6</sub> vitaminleri, tıpkı niasin ve biotin gibi, sağlıklı bir sinir sistemi için önemlidir. Niasin ve biotin vitaminlerine vücut ayrıca sağlıklı bir cilt için de ihtiyaç duyar. D vitamini, kemik ve dişlerdeki kalsiyum emilimini düzenler ve böylece sağlıklı kemik ve diş yapısı sağlar. C ve E vitaminleri, vücut hücrelerinde oksidatif hasarların meydana gelmemesine yardımcı olur. İyot eser elementi, enerji dağılımı gibi, merkezi vücut işlevlerini yöneten tiroit hormonlarının yapımı için gereklidir.

**Doğurgan yaştaki kadınlar için uyarı:** Gebelik sırasında folik asit takviyesi kandaki folik asit düzeyinin yükselmesini sağlar. Çünkü düşük folik asit seviyesi, bebekte beyin ve omurilik gelişim bozuklukları (tıp dilinde: nöral tüp defekti) açısından bir risk faktörü oluşturur. Bu yüzden gebelere ve çocuk isteyen kadınlara, sağlıklı beslenmelerinin yanı sıra, gebe kalmalarının en az bir ay öncesinden ve bu tarihten üç ay sonrasına kadar en az bir ay boyunca günde 400 µg folik asit takviyesi almaları tavsiye olunur. Bir tablet Vitaverlan® tam bu miktarda folik asit içerir. Ancak folik asit seviyesinin yükselmesi nöral tüp defektlerinin gelişimini her zaman engelleyemez, zira bir nöral tüp defekti için çeşitli risk faktörleri mevcuttur (ör. genetik nedenler). Hamile ve emziren kadınlar yeterli iyot almalarına da aynı şekilde önem vermelidirler. İyotlu tuz, düzenli olarak tuzlu su balığı tüketmeliler ve bunun yanı sıra iyot takviyesi almaldırlar (gün başına 100-150 µg). Bir tablet Vitaverlan ile 150 µg iyot almanız sağlanır.

### Vitaverlan®'ı hangi dozda almalısınız?

Her gün, biraz sıvı ile birlikte 1 tablet alın. Vitaverlan®'ın içerdiği vital maddeler sayesinde, gün başına alınan tek 1 tablet ile bile beslenmeye önemli katkıda bulunulur. Vitaverlan® glüten ve jelatin içermez. 1 tablet 0,07 g laktoz içerirse de laktoz intoleransı (bağırsakta laktaz enziminin azlığı) bulunan çoğu yetişkin günde 10 g'yi (200 ml süte denk gelir) geçmeyen laktoz miktarlarını kaldıracabilmektedir.

Vitaverlan® multi vitamin tabletleri, 30 veya 100 tablet içeren ambalajlarda temin edilebilir.

Sadece eczanelerde satılır.

Verla-Pharm size esenlikler diler. Sağlıcakla kalın!

- Sağlıklı bir yaşam için
- Günde sadece tek 1 tablet

DEUTSCHE FAMILIENSTIFTUNG



vakfını Vitaverlan®  
ile destekleyin  
www.deutsche-familienstiftung.de

Satılan her Vitaverlan® paketinden elde edilen gelirin **5 cent'i**, Deutsche Familienstiftung'a (Alman Aile Vakfı'na) bağışlanır.

**Vitamin**  
**Ustası**