

## My Vegan Energy Vitamin B12 Plus Kapseln 90 St Kapseln

PZN: 11149656



### Produktbeschreibung:



My Vegan Energy Vitamin B12 Plus Kapseln

Nahrungsergänzungsmittel

(Inhalt: 90 Kapseln entsprechen einer 3-Monatspackung)

Ohne tierische Bestandteile für Veganer und Vegetarier geeignet.

Ohne technische Zusatzstoffe, frei von Farbstoffen, glutenfrei, laktosefrei, frei von Aromen.

In der umweltfreundlichen und nachhaltigen Papierverpackung.

### Zutaten:

Zinkgluconat, Gelliermittel: HPMC = vegane Kapselhülle, Eisenfumarat, Hydroxocobalamin, Methylcobalamin, Magnesiumcitrat, Vitamin B2.

Nährstoffe	Pro Kapsel	% der empfohlenen Tagesdosis*
Eisen	14,0 mg	100
Zink	10,0 mg	100
Hydroxocobalamin (Vitamin B12)	250,0 µg	10.000
Methylcobalamin (Vitamin B12)	250,0 µg	10.000
Vitamin B2	1,4 mg	100

\* Empfehlung der EU zum Tagesbedarf nach RDA

**Verzehrempfehlung:** Täglich eine Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit schlucken.

Studien zeigen, dass bei veganer Ernährung die Aufnahme einiger Nährstoffe kritisch ist. Dazu zählen Vitamin B12, Vitamin B2, Eisen und Zink. Langfristig kann eine Unterversorgung mit diesen Stoffen zu einer gesundheitlichen Beeinträchtigung führen.

Um einer Mangelversorgung bei nicht optimaler Nährstoffzufuhr durch die täglichen Lebensmittel vorzubeugen, oder einen bereits bestehenden Mangel auszugleichen, empfiehlt sich die zusätzliche Zufuhr mit diesen wichtigen Vitalstoffen.

Die auf den ersten Blick sehr hohe Dosierung des Vitamin B12 der My Vegan Energy Kapseln relativiert sich, da der Körper maximal nur 1,5µg über den sogenannten Intrinsic Factor und ca. 1% über passive Diffusion im Dünndarm aufnehmen kann. So dass selbst bei der Dosierung von 500µg in den My Vegan Energy Kapseln nur in etwa 4µg vom Körper aufgenommen werden.

Dabei ist das **Methylcobalamin** die biologisch aktive Coenzym-Form des Vitamins B12, die vom Körper direkt verwertet und sehr gut in der Leber gespeichert werden kann.

Das **Hydroxocobalamin** weist dagegen eine sehr gute Depot-Wirkung auf, wird nicht so schnell ausgeschieden und kann zur Entgiftung des Körpers beitragen.

Die Kombination der beiden **natürlichen Cobalamine** ergibt eine hohe Wertigkeit dieses Vitalstoffes für unseren Körper.

Apothekenqualität

hergestellt in Deutschland