

# A-Z Multi Vit AL

## Kapseln

### Nahrungsergänzungsmittel mit 2-Phasen-Nährstoffkügelchen

A-Z Multi Vit AL ist eine Nahrungsergänzung mit einer ausgewogenen Kombination aus 13 Vitaminen, sorgfältig ausgewählten Mineralstoffen und Polyphenolen aus Traubenkernextrakt. Es enthält alle Vitamine und wichtige Mineralstoffe. Die spezielle Kombination von roten und gelben Nährstoffkügelchen in A-Z Multi Vit AL ermöglicht die zeitversetzte Freisetzung der Inhaltsstoffe. Die roten Nährstoffkügelchen setzen die Inhaltsstoffe sofort frei. Die gelben Nährstoffkügelchen setzen die Inhaltsstoffe erst nach und nach frei. Diese spezielle Langzeittechnologie ermöglicht eine gute Versorgung mit wichtigen Mikronährstoffen über den ganzen Tag.

Nur 1 × täglich!

#### Verzehrempfehlung:

Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren: 1 × täglich eine Kapsel mit ausreichend Flüssigkeit schlucken.

**Zutaten:** Füllstoff Cellulose; Vitamin C (L-Ascorbinsäure), Stabilisator Hydroxypropylmethylcellulose; Traubenkernextrakt (*Vitis vinifera*), Vitamin E (D- $\alpha$ -Tocopherylacetat), Niacin (Nicotinamid), Pantothensäure (Calcium-D-pantothenat), Überzugsmittel Schellack; Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren; Zinkoxid, Riboflavin (Riboflavin), Vitamin B<sub>6</sub> (Pyridoxinhydrochlorid), Thiamin (Thiaminmononitrat), Verdickungsmittel Natriumcarboxymethylcellulose; Mangansulfat, Farbstoff Eisenoxide und Eisenhydroxide; Trennmittel Talkum; Folsäure (Pteroylmonoglutaminsäure), Vitamin A (Retinylpalmitat), Biotin (D-Biotin), Säureregulator Ammoniumhydrogencarbonat; Verdickungsmittel Polyvinylpyrrolidon; Mittelkettige Triacylglyceride (Palmkernöl und Rapsöl), Trennmittel Siliciumdioxid; Vitamin K (Phyllochinon), Vitamin D (Cholecalciferol), Vitamin B<sub>12</sub> (Cyanocobalamin), Chrom(III)-chlorid, Natriumselenat, Natriummolybdat.

Glutenfrei und laktosefrei.

Zusammensetzung	Pro Kapsel (686 mg)	% der Tageszufuhr (pro Kapsel)*
Vitamin A	200 µg RE	25
Vitamin D	15 µg (600 IE)	300
Vitamin E	10 mg $\alpha$ -TE	83
Vitamin K	40 µg	53
Vitamin C	150 mg	188
Thiamin	3,3 mg	300
Riboflavin	4,2 mg	300
Niacin	15 mg NE	94
Vitamin B <sub>6</sub>	3,5 mg	250

Zusammensetzung	Pro Kapsel (686 mg)	% der Tageszufuhr (pro Kapsel)*
Folsäure	200 µg	100
Vitamin B <sub>12</sub>	8,0 µg	320
Biotin	100 µg	200
Pantothensäure	12 mg	200
Zink	5,0 mg	50
Mangan	0,5 mg	25
Selen	30 µg	55
Chrom	25 µg	63
Molybdän	20 µg	40
Polyphenole aus Traubenkernextrakt	48 mg	**

\* Referenzmenge nach Lebensmittelinformationsverordnung

\*\* keine Referenzmenge vorhanden

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Schwangere Frauen sollten aufgrund des Vitamin-A-Gehaltes vor Beginn des Verzehrs ihren Arzt befragen. Personen, die gerinnungshemmende Arzneimittel (vom Cumarin-Typ) einnehmen, sollten vor dem Verzehr von Vitamin-K-haltigen Nahrungsergänzungsmitteln ihren Arzt befragen. Auf die Einnahme weiterer zinkhaltiger Nahrungsergänzungsmittel ist zu verzichten. Eine eventuelle Farbveränderung hat keinen Einfluss auf die Qualität des Produktes.

Die Blister im Umkarton aufbewahren, um den Inhalt vor Licht und Wärme zu schützen. Nicht über 25 °C lagern.

Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

A-Z Multi Vit AL ist in den Packungsgrößen 30 Kapseln, 60 Kapseln und 120 Kapseln erhältlich.

Stand der Information: Januar 2024

**ALIUD PHARMA GmbH**

Gottlieb-Daimler-Straße 19, 89150 Laichingen

## Informationen über Vitamine

Vitamine sind organische Verbindungen, die eine bedeutende Rolle bei essenziellen Stoffwechselprozessen spielen. Es gibt zwei Hauptkategorien von Vitaminen: wasserlösliche und fettlösliche. Insgesamt gibt es 13 verschiedene Vitamine, die im Körper unterschiedliche Funktionen erfüllen. Unser Organismus ist größtenteils nicht in der Lage, Vitamine ausreichend selbst herzustellen, daher ist es essenziell, regelmäßig Vitamine über die Ernährung zuzuführen.

**Vitamin A (Retinol)** trägt zur Erhaltung normaler Haut und Schleimhäute sowie normaler Sehkraft bei und ist an einer normalen Funktion des Immunsystems beteiligt. Vitamin A gehört zu den fettlöslichen Vitaminen und wird im Körper gespeichert.

**Vitamin B<sub>1</sub> (Thiamin)** trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei und ist an einer normalen Funktion des Nervensystems und des Herzens beteiligt. Vitamin B<sub>1</sub> gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen, das heißt, der Körper verfügt nur über eine geringe Speicherkapazität.

**Vitamin B<sub>2</sub> (Riboflavin)** trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei, sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und normaler Funktion des Nervensystems. Außerdem hat es einen Anteil an der Erhaltung normaler Haut und Schleimhäute. Als wasserlösliches Vitamin kann es nur in geringen Mengen im Organismus gespeichert werden.

**Vitamin B<sub>3</sub> (Niacin)** trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei, sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung. Es unterstützt die normale Funktion des Nervensystems und trägt zu der Erhaltung normaler Haut und normaler Schleimhäute bei. Vitamin B<sub>3</sub> ist wasserlöslich. Es wird in der Leber aus der Aminosäure Tryptophan gebildet. Die Zufuhrempfehlung für Vitamin B<sub>3</sub>/Niacin wird häufig als „Niacin-Äquivalent oder „NE“ angegeben. 1 mg NE entspricht dabei 60 mg Tryptophan.

**Vitamin B<sub>5</sub> (Pantothersäure)** leistet einen Beitrag zu einem normalen Energiestoffwechsel und zu einer normalen geistigen Leistungsfähigkeit. Außerdem trägt es zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Vitamin B<sub>5</sub> gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen.

**Vitamin B<sub>6</sub> (Pyridoxin)** ist ein wasserlösliches Vitamin. Es unterstützt einen normalen Eiweiß- und Glykogenstoffwechsel sowie die normale Bildung von roten Blutkörperchen. Vitamin B<sub>6</sub> trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei und ist an einem normalen Energiestoffwechsel und einer normalen Funktion des Nervensystems beteiligt.

**Vitamin B<sub>7</sub> (Biotin)** trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei. Außerdem unterstützt es einen normalen Energiestoffwechsel. Das wasserlösliche Vitamin leistet auch einen Beitrag zu Erhaltung von normalem Haar, normaler Haut und normalen Schleimhäuten.

**Vitamin B<sub>9</sub> (Folsäure)** spielt eine Rolle bei der Zellteilung und leistet einen Beitrag zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft. Es trägt zu einer normalen Blutbildung und einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei. Das wasserlösliche Vitamin ist empfindlich gegen Licht, Luft und Wärme.

**Vitamin B<sub>12</sub> (Cyanocobalamin)** hat einen Anteil an der normalen Bildung von roten Blutkörperchen und spielt eine Rolle bei der

Zellteilung. Es unterstützt die normale Funktion des Nervensystems und des Energiestoffwechsels. Vitamin B<sub>12</sub> trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Als einziges der wasserlöslichen B-Vitamine lässt sich Vitamin B<sub>12</sub> gut im Körper (hauptsächlich in der Leber) speichern.

**Vitamin C (L-Ascorbinsäure)** trägt zu der normalen Funktion des Immunsystems bei, sowie zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion u. a. von Blutgefäßen, Knochen und Knorpel. Vitamin C ist auch an einem normalen Energiestoffwechsel, an der normalen Funktion des Nervensystems und am Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beteiligt. Das wasserlösliche Vitamin ist empfindlich gegen Licht, Luft und Hitze

**Vitamin D (Cholecalciferol)** trägt zu einer normalen Verwertung von Calcium und Phosphor bei. Es unterstützt einen normalen Calciumspiegel und hat einen Anteil an der Erhaltung normaler Knochen und Zähne. Außerdem leistet es einen Beitrag zu einer normalen Funktion des Immunsystems. Das fettlösliche Vitamin wird unter Einfluss von Sonnenlicht in der Haut gebildet. Die geringere Sonneneinstrahlung während der Wintermonate wirkt sich in einer verminderten Vitamin-D-Produktion aus.

**Vitamin E (Tocopherol)** trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

**Vitamin K (Phyllochinon)** trägt zu einer normalen Blutgerinnung und der Erhaltung normaler Knochen bei. Da der Körper die fettlöslichen K-Vitaminen speichert, sollte die empfohlene Zufuhr nicht überschritten werden, um eine Überdosierung zu vermeiden.

## Interessante Fakten über Mineralstoffe

Mineralstoffe spielen eine wesentliche Rolle bei wichtigen Funktionen im Körper und sind daher unverzichtbar. Zu den Mineralstoffen gehören die sogenannten „Mengenelemente“, die für den Menschen von großer Bedeutung sind und in der Regel in Mengen von mehr als 50 mg/kg im menschlichen Körper vorkommen. Es gibt auch Spurenelemente, die in geringeren Mengen benötigt werden. Um ausreichend mit Mineralstoffen versorgt zu sein, ist es wichtig, sie regelmäßig über die Ernährung aufzunehmen. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise sind daher von großer Bedeutung.

**Chrom** trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei.

**Mangan** trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen und wirkt an der Erhaltung normaler Knochen mit. Es ist zudem an einem normalen Energiestoffwechsel beteiligt.

**Molybdän** trägt zu einer normalen Verstoffwechslung von schwefelhaltigen Aminosäuren bei.

**Selen** hat einen Anteil an einer normalen Schilddrüsenfunktion und trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.

**Zink** trägt zu der Erhaltung normaler Haut, Haare und Nägel bei. Außerdem ist es an einer normalen Funktion des Immunsystems beteiligt.

A-Z Multi Vit AL erhalten Sie in Ihrer Apotheke.