

	Apfelsine - Vitamin C								
Zusatzbezeichnung	Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin C und wertvollen Flavonoiden								
Herstellung/Vertrieb	merosan Diätvertrieb GmbH, Am Kümmerling 21-25 55294 Bodenheim, Tel. 06135 / 7169 197								
Packungsgröße	Packung mit 28,0 g / 100 Tabletten								
PZN	12473933								
Zutaten	Dextrose, Ascorbinsäure, Füllstoff Mikrokristalline Zellulose, gehärtetes Rapsöl, Hilfsstoffe Magnesiumsalze der Speisefettsäuren (pflanzlich), Siliziumdioxid, Aroma (Apfelsine)								
	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>pro Tablette</th> <th>pro Tagesdosis 3 Tabletten</th> <th>%NRV*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Vitamin C</td> <td>80 mg</td> <td>240 mg</td> <td>300</td> </tr> </tbody> </table>		pro Tablette	pro Tagesdosis 3 Tabletten	%NRV*	Vitamin C	80 mg	240 mg	300
	pro Tablette	pro Tagesdosis 3 Tabletten	%NRV*						
Vitamin C	80 mg	240 mg	300						
	*NRV = Nährstoffbezugswert (Referenzmenge in %) für die tägliche Zufuhr gemäß VO (EU) Nr. 1169/2011								
Evtl. Allergieauslöser	./.								
Ernährungshinweise	<p>Für Menschen, die nicht genügend Obst und Gemüse zu sich nehmen, oder für diejenigen, die bereits einen Nährstoffmangel aufweisen kann es sinnvoll sein, das Vitamin C als Nahrungsergänzung zuzuführen.</p> <p>Vitamin C ist im ganzen Körper aktiv. Es kräftigt die feinsten Blutgefäße und Zellwände und ist wichtig für die Bildung von Kollagen – einem Eiweißbestandteil des Bindegewebes. Aufgrund dieser Funktion beugt Vitamin C Blutergüssen vor, kräftigt Bänder, Sehnen und Zahnfleisch. Außerdem unterstützt es die Hämoglobinbildung in den roten Blutkörperchen und die Eisenaufnahme im Körper.</p> <p>Als Antioxidans schützt Vitamin C vor Krebs und Herzkrankungen. Mehrere Studien haben einen Zusammenhang zwischen wenig Vitamin c im Blut und Herzinfarkten gezeigt. Auch haben Studien ergeben, dass Vitamin C auf lange Sicht vor grauem Star schützen und eine Trübung der Augenlinse verhindern kann.</p> <p>Männer und Frauen sollten täglich 100 mg Vitamin C zu sich nehmen. Raucher benötigen sogar 150 mg. Selbst konservative Ernährungsexperten schätzen die optimale Zufuhr auf mindestens 200 mg pro Tag und empfehlen zur Behandlung bestimmter Erkrankungen noch höhere Dosen.</p> <p>Große Mengen werden am besten in kleinere Portionen á 200 mg aufgeteilt, die dann über den Tag verteilt eingenommen werden. Vitamin C wirkt besonders gut in Kombination mit anderen Antioxidantien wie Vitamin E.</p> <p>Über 2.000 mg Vitamin C pro Tag kann zu lockerem Stuhlgang, Durchfall, Blähungen und Aufstoßen führen. In großer Menge eingenommen kann Vitamin C die Aufnahme von Kupfer und Selen beeinträchtigen.</p> <p>Quelle: Readers Digest-Der große Ratgeber Vitamins-Mineralstoffe-Nahrungsergänzungsmittel</p>								
									
Verzehrempfehlung	täglich 3 Tabletten mit etwas Wasser nehmen								
Zusatz-Bemerkungen	Frei von Laktose, Hefe und Gluten								
Besondere Hinweise	trocken und nicht über 25 °C lagern								
Haltbarkeit	3 Jahre								