



Liebe Verwenderin von Orthomol Natal,
wir freuen uns, dass Sie sich für Orthomol Natal entschieden haben, ein Qualitätsprodukt
der Firma Orthomol. Orthomol setzt seine ganze Erfahrung und sein Wissen bei der Herstellung von orthomolekularen Mikronährstoffkombinationen ein, um Sie mit hochwertigen
Produkten für Ihre Gesundheit zu unterstützen. In diesem Packungsbeileger finden Sie
Informationen zum Produkt und seinen Inhaltsstoffen sowie wichtige Hinweise zur Einnahme. Wenn Sie weitere Fragen haben, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

# Was ist Orthomol Natal?

Orthomol Natal ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Mikronährstoffe bei Kinder wunsch, in Schwangerschaft und Stillzeit.

Zink trägt zu einer normalen Fruchtbarkeit und Fortpflanzung bei. Die Aufnahme von Docosahexaensäure (DHA) durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns und der Augen beim Fötus und beim gestillten Säugling bei. Hinweis für Schwangere und stillende Frauen: Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 200 mg DHA, zusätzlich zur empfohlenen Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren von 250 mg mg DHA, zusätzlich zur empfohlenen Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren von 250 mg DHA und EPA, ein. Folsäure trägt zum normalen mütterlichen Gewebewachstum in der Schwangerschaft bei. Die ergänzende Aufnahme von Folsäure erhöht bei Schwangeren den Folatspiegel. Ein niedriger Folatspiegel ist bei Schwangeren ein Risikofaktor für die Entstehung von Neuralrohrdefekten beim heranwachsenden Fötus. Die positive Wirkung stellt sich bei einer ergänzenden Aufnahme von 400 µg Folsäure täglich über einen Zeitraum von mindestens einem Monat vor und bis zu drei Monaten nach der Empfängnis ein. (Zielgruppe: Frauen in gebärfähigem Alter.) Eisen trägt zu einer normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei. Calcium, Magnesium, Zink, Eisen, Vitamin D, Vitamin B<sub>12</sub> und Folsäure haben eine Funktion bei der Zellteilung. Vitamin C, Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin B<sub>12</sub>, Vitamin D, Folsäure, Eisen, Zink, Selen und Kupfer tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Calcium wird für die Erhaltung normaler Knochen bei. Vitamin D, trägt zu einer normalen Aufnahme und Verwertung von Calcium bei. Jod und Selen tragen zu einer normalen Aschilddrüsenfunktion bei. Zudem tragen Calcium und Magnesium zur normalen Muskelfunktion bei. Vitamin G, Vitamin B<sub>2</sub>, Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin B<sub>12</sub>, Folsäure, Niacin, Pantothensäure und Magnesium tragen zur Vitamin  $\rm B_{6}$ , Vitamin  $\rm B_{12}$ , Folsäure, Niacin, Pantothensäure und Magnesium tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

Mit Milchsäurebakterienkulturen.

Wie nehme ich Orthomol Natal ein?
Täglich den Inhalt eines Beutels in 150 - 200 ml stilles Wasser einrühren und vor oder zu einer Mahlzeit zusammen mit den Kapseln aus dem Beutel und einer Kapsel aus dem Blister einnehmen.

Wie lange soll ich Orthomol Natal einnehmen? Wie lange soll ich Orthomol Natal einnehmen?

Die Ernährung vor, während und nach der Schwangerschaft spielt eine entscheidende
Rolle für die Entwicklung Ihres Kindes. Auch während der Stillzeit ist eine mikronährstoffreiche Ernährung wichtig, da Sie Ihr Baby über die Muttermilch mit lebens- und
wachstumswichtigen Nährstoffen versorgen. Mit der Einnahme von Orthomol Natal
können Sie dazu beitragen, sich und Ihr Kind während der Schwangerschaft und Stillzeit
ergänzend mit Mikronährstoffen zu versorgen. Eine Nahrungsergänzung mit Orthomol
Natal ist bereits bei Kinderwunsch sinnvoll. Mikronährstoffe werden täglich vom Körper gebraucht, eine regelmäßige Verwendung über einen längeren Zeitraum ist daher empfeh-lenswert

- Was muss ich beachten?

  Orthomol Natal in der Darreichungsform Granulat/Kapseln enthält Jod. Sollten Sie an Funktionsstörungen der Schilddrüse leiden, sprechen Sie bitte vor der Einnahme mit Ihrem Arzt.
- Bei Störungen der Glucosetoleranz nur unter sorgfältiger Stoffwechselkontrolle verweden (8,9 g Kohlenhydrate pro Tagesportion).
   Neuralrohrdefekte können auch andere Ursachen haben, als eine unzureichende Folsäureversorgung. Die Erhöhung des Folatspiegels kann daher nicht in jedem Fall die Entstehung von Neuralrohrdefekten verhindern.
- Während der Schwangerschaft sind der Eisenbedarf und häufig auch der Magnesium-bedarf besonders hoch. Daher kann unter Umständen eine zusätzliche Zufuhr dieser Stoffe notwendig sein. Ihre Gynäkologin/Ihr Gynäkologe wird Sie gerne beraten. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und

- ausgewogene Ernährung dienen. Achten Sie auf eine gesunde Lebensw Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

- Gibt es weitere nützliche Hinweise?

  Orthomol Natal in der Darreichungsform Granulat/Kapseln ist lactose- und glutenfrei.

  Im Einzelfall kann es zu leichtem Aufstoßen, bedingt durch das in den Kapseln enthaltene Fischöl (Omega-3-Fettsäuren), kommen. Um das Aufstoßen zu vermeiden, können Sie die Kapseln vor dem Schlafengehen einnehmen.

  Das Produkt enthält unter anderem stark färbendes Beta-Carotin. Eventuell auftretende Flecken, z.B. auf Kleidungsstücken, sind schlecht zu entfernen.

  Die enthaltene Gelatine stammt vom Rind und ist Halal-konform

- Die enthaltene Gelatine stammt vom Rind und ist Halal-konform.
  Durch die Einnahme von Orthomol Natal können folgende harmlose Begleiterscheinungen auftreten: eine gelegentliche Gelbfärbung des Urins bzw. leichte Färbung der Muttermilch, bedingt durch den Gehalt an Vitamin B<sub>2</sub>.
  In der Schwangerschaft empfindet jede Frau anders. Deshalb können bei einzelnen Frauen nach der Einnahme der Milchsäurebakterienkulturen-Kapsel leichte gastroitstetingle Unverträglichkeiten auftreten.

# stinale Unverträglichkeiten auftreten.

Wie lagere ich Orthomol Natal?

# Bewahren Sie Orthomol Natal bevorzugt kühl und trocken auf. In welchen Darreichungsformen ist Orthomol Natal erhältlich?

- Granulat/KapselnTabletten/Kapseln

Wo erhalte ich weitere Informationen? Wenn Sie Fragen haben zum Einsatz von Mikronährstoffen in Schwangerschaft und Still-zeit oder mehr über die orthomolekulare Ernährung erfahren möchten, hilft Ihnen unser Service-Center unter 02173 9059-0 gerne weiter.

# Ihre Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH

Herzogstraße 30 40764 Langenfeld Telefon 02173 9059-0 info@orthomol.de www.orthomol.de



# orthomol natal



# Zusammensetzung

1 Tagesportion zu 14 g Granulat plus 3 Kapseln (1,6 g)

	pro Tagesportion	% RM <sup>3</sup>	**
Vitamine			
Vitamin A, davon	333 mg RE∆	4	12
aus Beta-Carotin	333 mg RE <sup>∆</sup>		
Vitamin D	15 μg (600 I.E.°)	30	)0
Vitamin E	36 mg alpha-TE°°	30	)0
Vitamin C	110 mg	13	38
Thiamin (Vitamin B <sub>1</sub> )	3 mg	27	73
Riboflavin (Vitamin B <sub>2</sub> )	3,5 mg	25	50
Niacin	36 mg NE*	22	25
Vitamin B <sub>6</sub>	5 mg	35	57
Folsäure	500 μg	25	50
Vitamin B <sub>12</sub>	9 µg	36	30
Biotin	150 µg	30	)0
Pantothensäure	18 mg	30	)0
Mineralstoffe			
Calcium	400 mg	5	50
Magnesium	180 mg	4	18
Eisen	5 mg	3	36
Zink	5 mg	5	50
Kupfer	1 mg	10	)0
Selen	30 µg	5	55
Chrom	60 µg	15	50
Molybdän	80 µg	16	30
Jod	150 µg	10	)0
Sonstige Stoffe			
Omega-3-Fettsäuren, davon	360 mg	**	***
Eicosapentaensäure (EPA)	40 mg	w <sub>1</sub>	**
Docosahexaensäure (DHA)	300 mg	**	**
Milchsäurebakterienkulturen	3 x 10 <sup>9</sup> KBE°°°	**	***
Lactococcus lactis, Lactobacillus casei, Lactobacillus acidophilus,			

# Zutaten

Saccharose, Calciumlactat, Säuerungsmittel Citronensäure, Maltodextrin, Calcium-gluconat, Dextrose, **Fisch**öl (3,8%), Magnesiumsalze der Zitronensäure, Magnesium-carbonat, Maisstärke, Calciumcarbonat, Gelatine, Aroma, Säureregulator Natriumcarbonat, Feuchthaltemittel Glycerin, L-Ascorbinsäure, Verdickungsmittel Bienenwachs, Überzugmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Orangenfruchtpulver, pflanzliche Öle (Palmkern-, Kokosöl- und Olivenöl in veränderlichen Gewichtsanteilen), DL-alpha-To-copherylacetat, Nicotinamid, Zinkgluconat, Milchsäurebakterienkulturen (*Lactococcus lactis, Lactobacillus casei, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium bifidum*) (0,2%), Calcium-D-pantothenat, Eisenfumarat, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Pyridoxinhydrochlorid, Beta-Carotin, Thiaminhydrochlorid, Emulgator **Soja**-Lecithine, Riboflavin, Überzugmittel Gellan gum, Farbstoff Eisenoxide, Stabilisator D-Xylose, Kupfersulfat, Kaliumiodid, Pteroylmonoglutaminsäure, Natriummolybdat, D-Biotin, Natriumselenat, Phyllochinon, Cholecalciferol, Chrom(III)-chlorid, Cyanocobalamin

- △ RE = Retinoläquivalente
- ° I.E. = Internationale Einheiten

Bifidobacterium bifidum

- °° alpha-TE = Alpha-Tocopheroläquivalente
- °°° KBE = Koloniebildende Einheiten
- \* NE = Niacinäquivalente
- \*\* RM = Referenzmenge nach EU-Verordnung 1169/2011
- \*\*\* keine Referenzmenge vorhanden

Hergestellt in einem ISO 22000-zertifizierten Betrieb.



Milchsäurebakterienkulturen in Kapseln mit verzögerter Freisetzung im sauren Milieu. DRCAPS ist eine unter Lizenz verwendete Marke.