

## Produkt- und Ernährungsinformation

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Wir freuen uns, dass Sie sich für ein Produkt aus der ratiopharm-Palette entschieden haben. Nachfolgend finden Sie wichtige Produkt- und Ernährungsinformationen zu VITAMIN B-KOMPLEX-ratiopharm®.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit.

# VITAMIN B-KOMPLEX-ratiopharm®

Kapseln

Nahrungsergänzungsmittel mit allen Vitaminen des B-Komplexes

	pro Kapsel	% Tagesbedarf pro Kapsel
<b>Brennwert</b>	6,5 kJ/1,5 kcal	
<b>Eiweiß</b>	0,08 g	
<b>Kohlenhydrate</b>	0,30 g	
<b>Fett</b>	0,0 g	
<b>Vitamin B1</b>	15 mg	1364
<b>Vitamin B2</b>	15 mg	1071
<b>Vitamin B6</b>	10 mg	962
<b>Vitamin B12</b>	10 µg	400
<b>Biotin</b>	150 µg	300
<b>Folsäure</b>	450 µg	225
<b>Niacin</b>	15 mg NE	94
<b>Pantothensäure</b>	25 mg	417

NE = Niacin-Äquivalent

1 Kapsel entspricht 0,03 BE

**Zutaten:** Maltodextrin, Gelatine, Calcium-D-Pantothenat, Vitamin B1, Vitamin B2, Nicotinsäureamid, Vitamin B6, Folsäure, Trennmittel Siliciumdioxid, Biotin, Vitamin B12, Farbstoffe Titandioxid und Eisenoxid.

### Inhalt:

60 Kapseln (entsprechend 30 g)

### Verzehrempfehlung:

Wir empfehlen, 1 Kapsel täglich mit ausreichend Flüssigkeit zu schlucken.

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

### Wofür sind die B-Vitamine wichtig?

Die Vitamine des B-Komplexes erfüllen im menschlichen Körper lebenswichtige Aufgaben. Sie sind an wichtigen Stoffwechselreaktionen bei der Energiebereitstellung im Körper beteiligt. Da die verschiedenen Stoffwechselwege eng miteinander verknüpft sind, werden für die optimale Funktion alle B-Vitamine in ausreichender Menge benötigt. Die B-Vitamine werden aufgrund ihrer besonderen Bedeutung für den Energiestoffwechsel im Nervengewebe, einschließlich des Gehirns, auch als so genannte „neurotrope“ (= auf das Nervensystem einwirkende) Vitamine bezeichnet.

### **Die Vitamine des B-Komplexes im Einzelnen:**

**Vitamin B<sub>1</sub>**, das auch als Thiamin bezeichnet wird, erfüllt Aufgaben im Energiestoffwechsel sowie im Nervensystem.

**Vitamin B<sub>2</sub>**, das auch als Riboflavin bezeichnet wird, ist an zentralen Vorgängen im gesamten Stoffwechsel (Energiegewinnung) beteiligt.

**Vitamin B<sub>6</sub>**, das auch als Pyridoxin bezeichnet wird, leistet einen Beitrag im Protein- und Glykogenstoffwechsel und ist an der Bildung der roten Blutkörperchen beteiligt. Zudem trägt es zur normalen Funktion des Nerven- und Immunsystems sowie zur Regulation der hormonellen Aktivität bei.

**Vitamin B<sub>12</sub>** oder Cyanocobalamin beeinflusst die Bildung der roten Blutkörperchen und ist mit verantwortlich für eine normale Zellteilung. Es leistet außerdem einen Beitrag im Energiestoffwechsel und trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

**Biotin**, auch als Vitamin H (H = Haut) bekannt, hilft eine gesunde Haut, Schleimhäute und Haar zu erhalten. Es erfüllt Aufgaben im Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel und trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

**Folsäure** leistet einen Beitrag für die Blutbildung und die normale Zellteilung. Es trägt zu einem funktionierenden des Immunsystem bei. Zudem wird es für einen normalen Homocysteinestoffwechsel benötigt.

**Niacin** bezeichnet als Überbegriff u. a. das Nicotinsäureamid. Es trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und Funktionserhalt des Nervensystems sowie der Haut und Schleimhäute bei.

**Pantothensäure** erfüllt Aufgaben im Energiestoffwechsel sowie bei der geistigen Leistungsfähigkeit. Außerdem ist es an der Bildung und im Stoffwechsel von bestimmten Hormonen (Steroidhormone), Vitamin D und einigen chemischen Botenstoffen der Nerven (Neurotransmitter) beteiligt.

### **Wie können Sie Ihre Versorgung mit B-Vitaminen verbessern?**

Gute Quellen für B-Vitamine, mit Ausnahme von Folsäure, sind Fleisch, Geflügel und Fisch sowie Hülsenfrüchte. Folsäure ist in Gemüse und Salat reichlich enthalten.

Auch Milch und Milchprodukte, Getreide-Vollkornprodukte und Obst sind gute Lieferanten für verschiedene B-Vitamine.

Da der Körper die B-Vitamine nicht selbst herstellen kann, müssen sie ihm in ausreichender Menge mit der Nahrung zugeführt werden. Dabei ist eine regelmäßige Zufuhr der Vitamine des B-Komplexes wichtig, weil die Mehrzahl dieser wasserlöslichen Vitamine vom Körper nicht sehr lange gespeichert werden kann.

### **Wer sollte besonders auf seine Vitamin B-Zufuhr achten?**

Auf eine ausreichende Zufuhr an B-Vitaminen sollten Sie besonders bei einseitigen Ernährungsgewohnheiten, bei fleischarmer Ernährungsweise, während Schlankheitskuren, bei vermindertem Appetit (z. B. bei Senioren) oder in Genesungsphasen achten. Übermäßiger Alkoholkonsum verschlechtert die Versorgung mit B-Vitaminen. Besonders wichtig sind B-Vitamine in Phasen großer körperlicher Belastung oder bei intensiver sportlicher Aktivität.

### **Wie sollten Sie VITAMIN B-KOMPLEX-ratiopharm® Kapseln lagern?**

VITAMIN B-KOMPLEX-ratiopharm® Kapseln sollten kühl und trocken, außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern gelagert werden.

### **Hinweis:**

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

ratiopharm GmbH  
Graf-Arco-Str. 3  
89079 Ulm  
[www.ratiopharm.de](http://www.ratiopharm.de)

*Stand der Information: Mai 2010*