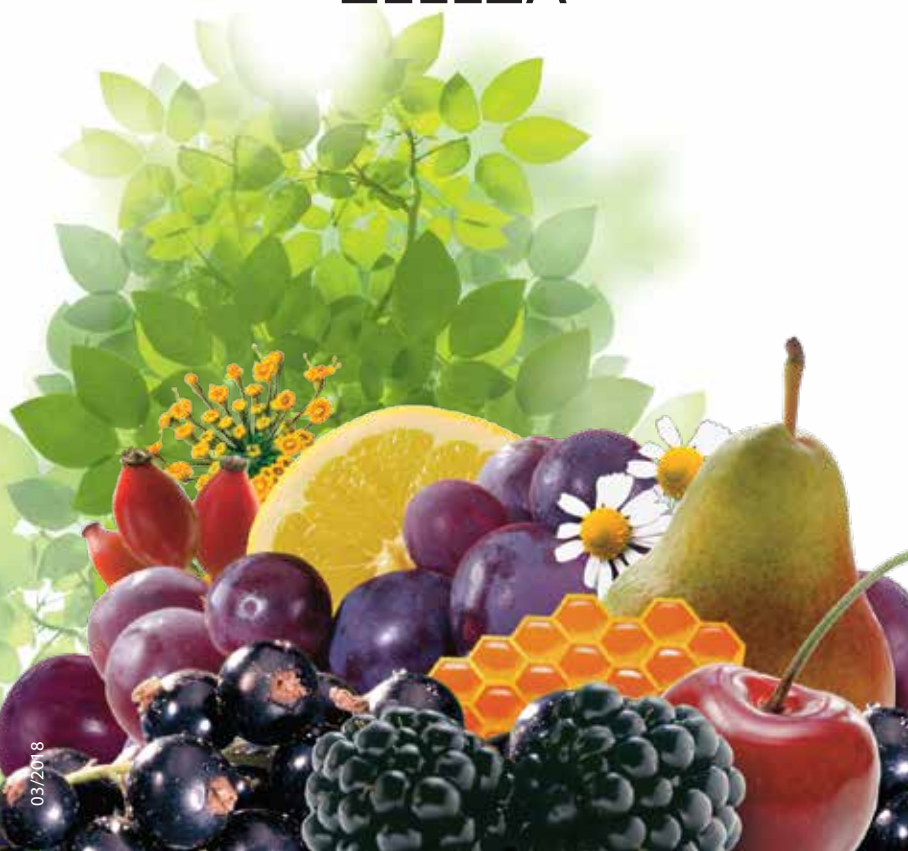


# MALI VODNIK PRI POMANJKANJU ŽELEZA



# ŽELEZO

Železo je življenjsko pomemben mineral, nujen za prevzem, prenos in sproščanje kisika v celicah ter uporabo kisika v procesu proizvodnje celične energije. Je tudi pomemben kofaktor pri nastajanju encimov, ki v telesu uravnavajo številne kemične reakcije. Sodeluje pri nastajanju rdečih krvničk in mišičnih celic. Večina železa je vezanega na hemoglobin v eritrocitih (70 %) in na mioglobin v mišicah (5 %). 25 % predstavlja železo v obliki zalog v črevesnih celicah, jetrih, kostnem mozgu, vranici.

Celotne zaloge železa v zdravem odraslem organizmu znašajo 3,5 - 5 gramov.

Telo skrbno uravnava količine železa, ki ga skladišči. Glavnina železa v telesu se po odmrtnju celic reciklira oz. ponovno uporabi, večina za tvorbo eritrocitov. V kostnem mozgu vsak dan nastane 200 milijard eritrocitov. Krvni transferin prenaša železo v kostni mozeg in druga tkiva. Večino železa porabi kostni mozeg za tvorbo hemoglobina - rdeče krvno barvilo v eritrocitih.

## ČE JE ŽELEZA PREVEČ

Presežek železa se v obliki feritina skladišči v jetrih, vranici in kostnem mozgu. Kadar se potreba po železu poveča, feritin razpade in sprosti se železo. Pri večjih presežkih železa nastaja iz feritina bistveno obstojnejši hemosiderin. Telo se s tem zaščiti pred škodljivimi učinki prostega železa, ki deluje kot prosti radikal in napada celice.

## ČE JE ŽELEZA PREMALO

Pomanjkanje železa se razvije postopoma. Najprej se praznijo zaloge železa, nato sledi manjše nastajanje eritrocitov. Koncentracija hemoglobina in hematokrita se zmanjšata. Telo pospešeno tvori zelo majhne eritrocite, značilne pri pomanjkanju železa. Šele takrat se pojavijo simptomi, ki pa se hitro stopnjujejo.

# KAKŠNI SO ZNAKI POMANJKANJA ŽELEZA?

Kronična telesna in duševna utrujenost, apatija – pomanjkanje volje, razdražljivost in slaba koncentracija, glavobol, omotica, pekoč jezik, bledica, razpoke v ustnih kotih, krhki lasje in nohti, slaba odpornost na nizke temperature in zmanjšana odpornost na okužbe. Ko se zaloge železa izčrpajo, se razvije slabokrvnost ali anemija. Pri otrocih pomanjkanje železa povzroča nemir, motnje koncentracije in motnje zbranosti.



# V KATERI HRANI JE PRISOTNEGA VELIKO ŽELEZA?

Veliko železa se nahaja v jetrih (govejih, piščančjih, telečjih), v govejem mesu, soji, ajdovi kaši, figah, tuni, ostrigah, bučah, leči, špinači, regratu, jedilni čokoladi, mandeljnih.

# ALI IMAMO VSI LJUDJE ENAKE POTREBE PO ŽELEZU?

Potrebe po železu so različne. Povečane potrebe po železu imajo novorojenčki, majhni otroci, ženske od pubertete do menopavze (zaradi mesečnega perila), aktivni športniki, starostniki, bolniki po okrevanju, krvodajalci, nosečnice, doječe matere...



# ŠE NEKAJ SPLOŠNIH PRIPOROČIL

- Vegetarijanci naj uživajo rastlinsko hrano skupaj s hrano, bogato z vitaminom C.
- Absorbcijo železa zavirajo fitinska kislina (prisotna v stročnicah in žitih), polifenoli (kava, kakav), kalcij (mleko in mlečni izdelki) ter čreslovine (čaj). Priporočamo, da žita in stročnice pred uporabo namakate, s čimer odstranimo fitinsko kislino. Prav tako se izogibajte pitju pravega čaja, kave in mleka neposredno po zaužitju živil, ki vsebujejo železo.
- Železove pripravke praviloma uživamo na tešče. Pogost neželen učinek železovih preparatov je zaprtje, ki ga ublažimo z obilnim pitjem tekočine.



# TONIK EISENBLUT PLUS

Prehransko dopolnilo z železom in vitamini  
C, B1, B2, B6 in B12





# KAJ JE TONIK EISENBLUT PLUS IN KOMU JE NAMENJEN?

## TONIK Z ŽELEZOM IN VITAMINI

Eisenblut plus sodi med terapevtske tonike in ima najvišjo vsebnost železa med izdelki Dr. Steinberger. V steklenički (450 ml) ga je kar 337 mg.

Železo v toniku Eisenblut Plus je dodano v obliki glukonata, torej v dvovalentni obliki, ki se lažje absorbira. Za še boljšo absorpcijo je toniku dodan C vitamin.

Tonik Eisenblut Plus je namenjen vsem, ki jim primanjkuje železa oziroma imajo dodatne potrebe po železu. Vsebuje namreč železov (II) glukonat (železo v dvovalentni obliki) in vitamine, ki povečajo vsrkavanje železa v telo.

## TONIK EISENBLUT PLUS ODLIKUJE VELIKO DOBRIH LASTNOSTI:

1. Ne povzroča prebavnih težav in zaprtja
2. Ne povzroča obarvanosti zob
3. Je primeren tudi za nosečnice in doječe matere
4. Ne vsebuje glutena in laktoze
5. Je dobrega sadnega okusa



# KOLIKO TONIKA EISENBLUT PLUS MORAMO ZAUŽITI DNEVNO, DA ZADOSTIMO POTREBAM PO ŽELEZU?

Starost	Število čajnih žličk	Količina železa
 Ženske in dekleta nad 10 let	20 ml (4 čajne žličke)	15 mg
 Moški nad 19 let in ženske nad 51 let	12,5 ml (2 in pol čajni žlički)	9,4 mg
 Fantje med 10. in 18. letom	15 ml (3 čajne žličke)	11,25 mg
 Otroci, stari 4 leta in več	10 ml (2 čajni žlički)	7,5 mg
 Doječe matere	25 ml (5 čajnih žličk)	18,75 mg
 Nosečnice	40 ml (8 čajnih žličk)	30 mg

Sladkorni bolniki morajo upoštevati, da 80 ml tonika ustreza 1 krušni enoti.

Tonik v že odprti steklenici hranite v hladilniku in ga porabite v 14 dneh.

# KOLIKO IN KATERE SESTAVINE PREJMETE V 100 ML TONIKA EISEBLUT PLUS

V 100 ml tonika Eisenblut je 75 mg železa (v obliki  $\text{Fe}^{2+}$ ),  
200 mg vitamina C, 2,8 mg vitamina B1, 3,5 mg vitamina B2,  
3,5 mg vitamina B6 in 6,5  $\mu\text{g}$  vitamina B12.



# PRIPOROČENI DNEVNI ODMEREK JE 20 ML TONIKA EISENBLUT IN VSEBUJE:

energijska vrednost	58,6 kJ / 14 kcal
maščobe	< 0,1 g
- od tega nasičene maščobne kisline	< 0,02 g
ogljikovi hidrati	3,4 g
- od tega sladkorji (iz sadja)	3 g
prehranske vlaknine	< 0,1 g
beljakovine	< 0,1 g
sol	< 0,002 g
železo	15 mg (107 %*)
vitamin C	40 mg (50 %*)
vitamin B1	0,55 mg (50 %*)
vitamin B2	0,70 mg (50 %*)
vitamin B6	0,70 mg (50 %*)
vitamin B12	1,3 µg (50 %*)

Sestavine: hruškov sok, limonin sok, med, češnjev sok, sok črnega ribeza, grozdni sok, robidov sok, ekstrakt začimbnic (2 g/100 ml) (voda, lupine šipka 31 %, cvetovi kamilice 27 %, hmelj, rožmarin, janež, navadni komarček 7 %, brinove jagode), železov(II) glukonat, sredstvo za zgostitev: gumi iz zrn rožičevca, vitamini C, B1, B2, B6, B12, naravna aroma pomaranče.

# BIO SOK RDEČEGA GROZDJA

Poleg tonika Eisenblut, ki ima največjo vsebnost železa v 100 ml, je na voljo tudi Bio sok rdečega grozdja, ki vsebuje 3,5 mg železa v 100 ml. 100 ml soka tako ustreza 25 % priporočenega dnevnega vnosa za odrasle.



Svetoval/-a vam je

**Dr. Steinberger**  
Nacht

**Proizvaja:**

Haus Rabenhorst, 53572 Unkel, Nemčija

**V Sloveniji zastopa:**

Farmedica d. o. o., Leskoškova cesta 12, 1000 Ljubljana

[www.farmedica.si](http://www.farmedica.si)

**farmedica**  
vaš partner pri zdravju

Za dodatna vprašanja nas lahko pokličete na tel. 01/524-02-16 ali pa nam pošljete e-pošto na naslov [nasveti@farmedica.si](mailto:nasveti@farmedica.si).