



**Liebe Verwenderin und lieber Verwender von Orthomol i-Care®**, wir freuen uns, dass Sie sich für Orthomol i-Care® 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 i-Care®?**

Orthomol i-Care® ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Mit sekundären Pflanzenstoffen, Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen und Spurenelementen.

Unter dem Begriff der sekundären Pflanzenstoffe werden zahlreiche von Pflanzen gebildete Verbindungen zusammengefasst. Dazu zählen beispielweise Carotinoide und Flavonoide, die als natürliche Stoffe in Lebensmitteln vorkommen. Zu den Omega-3-Fettsäuren, die reichlich in Fischöl vorkommen, zählen insbesondere EPA und DHA. Dies sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die u.a. Bestandteile von Zellmembranen sind. Vitamin A, Vitamin B<sub>2</sub> (Riboflavin), Biotin und Niacin tragen zum Erhalt der normalen Schleimhäute (z.B. Mundschleimhaut) bei. Vitamin B<sub>12</sub>, Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin B<sub>2</sub> (Riboflavin), Vitamin C, Pantothensäure, Folsäure, Niacin und Magnesium tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

#### **Wie nehme ich Orthomol i-Care® ein?**

Täglich den Inhalt eines Beutels (= Tagesportion) in 150 - 200 ml stilles Wasser oder Fruchtsaft einrühren und zu oder nach einer Mahlzeit zusammen mit den Kapseln einnehmen. Die beiden Kapseln enthalten Omega-3-Fettsäuren sowie Extrakte aus Grüntee, Curcuma, Ingwer, Brokkoli und Granatapfel.

#### **Wie lange soll ich Orthomol i-Care® einnehmen?**

Mikronährstoffe werden täglich vom Körper gebraucht, eine regelmäßige Verwendung über einen längeren Zeitraum ist daher empfehlenswert.

#### **Was muss ich beachten?**

- Orthomol i-Care® enthält Kohlenhydrate, bei Störungen der Glucosetoleranz nur unter sorgfältiger Stoffwechselkontrolle verwenden. Die enthaltenen Kohlenhydrate (12 g pro Tagesportion) sind leicht verfügbar.
- Die empfohlene Tagesportion darf nicht überschritten werden.
- Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung dienen. Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise.
- Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

#### **Gibt es weitere nützliche Hinweise?**

- Orthomol i-Care® 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, empfiehlt es sich, die Kapseln vor dem Schlafengehen einzunehmen.
- Bedingt durch den Gehalt an Vitamin B<sub>2</sub> kann es zur Gelbfärbung des Urins kommen.
- Das Produkt enthält stark färbende Carotinoide. Eventuell auftretende Flecken, z. B. auf Kleidungsstücken, sind schlecht zu entfernen.

#### **Wie lagere ich Orthomol i-Care®?**

Bewahren Sie Orthomol i-Care® bevorzugt kühl und trocken auf.

#### **In welchen Darreichungsformen ist Orthomol i-Care® erhältlich?**

- Granulat/Kapseln

#### **Wo erhalte ich weitere Informationen?**

Wenn Sie mehr über orthomolekulare Ernährung erfahren möchten, hilft Ihnen unser Service-Center unter 02173 9059-0 gerne weiter.

#### **Herzlichst Ihre Orthomol GmbH**

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

**orthomol**



## Zusammensetzung

1 Tagesportion zu 14 g Granulat plus 2 Kapseln (1,8 g)

	pro Tagesportion	% RM**
<b>Vitamine</b>		
Vitamin A	750 µg RE <sup>°</sup>	94
Vitamin D	15 µg (600 I.E. <sup>°°</sup> )	300
Vitamin E	20 mg alpha-TE <sup>°°°</sup>	167
Vitamin K	60 µg	80
Vitamin C	310 mg	388
Vitamin B <sub>1</sub> (Thiamin)	2,8 mg	255
Vitamin B <sub>2</sub> (Riboflavin)	3,5 mg	250
Niacin	18 mg NE*	113
Vitamin B <sub>6</sub>	4,2 mg	300
Folsäure	300 µg	150
Vitamin B <sub>12</sub>	6 µg	240
Biotin	50 µg	100
Pantothensäure	6 mg	100
<b>Mineralstoffe bzw. Spurenelemente</b>		
Magnesium	100 mg	27
Zink	10 mg	100
Kupfer	500 µg	50
Mangan	2 mg	100
Selen	100 µg	182
Chrom	30 µg	75
Molybdän	60 µg	120
<b>Sekundäre Pflanzenstoffe</b>		
Weintrauben-Extrakt, davon	37 mg	***
Oligomere Proanthocyanidine (OPC)	10 mg	***
Resveratrol	1 mg	***
Grüntee-Extrakt	100 mg	***
Granatapfel-Extrakt	50 mg	***
Brokkoli-Extrakt	100 mg	***
Ingwer-Extrakt	300 mg	***
Curcuma-Extrakt	100 mg	***
Citrus-Bioflavonoide	5 mg	***
Lycopin	2 mg	***
Lutein	1 mg	***
<b>Essenzielle Fettsäuren</b>		
Omega-3-Fettsäuren, davon	388 mg	***
Eicosapentaensäure (EPA)	194 mg	***
Docosahexaensäure (DHA)	130 mg	***

## Zutaten

Saccharose, Maltodextrin, Säuerungsmittel Citronensäure, **Fischöl** (4,1 %), Magnesiumcarbonat, L-Ascorbinsäure, Ingwer-Extrakt (1,9 %), Gelatine, Aroma, Feuchthaltemittel Glycerin, Grüntee-Extrakt (0,6 %), Brokkoli-Extrakt (0,6 %), Curcuma-Extrakt (0,6 %), Kokosöl, Zinkgluconat, Granatapfel-Extrakt (0,3 %), modifizierte Stärke, Weintrauben-Extrakt (0,2 %), Rote-Beete-Saft-Konzentrat, DL-alpha-Tocopherylacetat, Emulgator **Soja**-Lecithine, Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Nicotinamid, Stabilisator Gummi Arabicum, Citrusfrüchte-Extrakt mit Bioflavonoiden (0,07 %), Lycopin-angereicherter Tomaten-Extrakt (0,06 %), Calcium-D-pantothemat, Emulgator Zuckerester von Speisefettsäuren, Mangansulfat, Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminmononitrat, Riboflavin, Farbstoff Titandioxid, Maisstärke, Farbstoff Eisenoxide, Kupfersulfat, Retinylacetat, Lutein (0,01 %), Pteroylmonoglutaminsäure, Farbstoff kupferhaltige Komplexe der Chlorophylline, Natriumselenat, Chrom(III)-chlorid, Natriummolybdat, Phyllochinon, D-Biotin, Cyanocobalamin, Cholecalciferol

<sup>°</sup> RE = Retinoläquivalente

<sup>°°</sup> I.E. = Internationale Einheiten

<sup>°°°</sup> alpha-TE = Alpha-Tocopheroläquivalente

\* NE = Niacinäquivalente

\*\* RM = Referenzmenge nach EU-Verordnung 1169/2011

\*\*\* noch keine Empfehlung der EU vorhanden

Geprüfte Qualität  
ISO 22000/GMP  
zertifiziert

Frei von  
Konservierungs-  
stoffen

**Die Orthomol GmbH produziert als erstes Unternehmen in Deutschland ergänzende bilanzierte Diäten und Nahrungsergänzungsmittel nach diesen strengen Kriterien der Lebensmittelsicherheit.**

