



# Vegetarier Vitamine + Mineralstoffe

lactose- &  
glutenfrei

## Zur Ergänzung bei einer vegetarischen oder veganen Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung spielt besonders für Vegetarier und Veganer eine Rolle. Sie sollten daher darauf achten, dass die Lebensmittel in Ihrem Speiseplan dem Körper ausreichende Mengen an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen liefern.

Durch den Verzicht auf tierische Lebensmittel ist die Versorgung mit bestimmten Nährstoffen bei Vegetariern und Veganern oft nicht optimal. Darüber hinaus sind einige Nährstoffe aus pflanzlichen Lebensmitteln in geringerem Maße biologisch verfügbar als aus tierischen.

Die Vegetarier Vitamine + Mineralstoffe von Doppelherz enthalten die Mineralstoffe Calcium und Eisen, die Spurenelemente Zink und Jod sowie die Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> und D. Sie sind optimal auf die Bedürfnisse einer vegetarischen und veganen Ernährung abgestimmt und helfen den Bedarf an diesen Nährstoffen zu decken und auszugleichen.

Die B-Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> und B<sub>6</sub> kommen sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Vegetarier und Veganer sollten auf eine ausreichende Zufuhr dieser Vitamine achten. Die Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> und B<sub>6</sub> sind am normalen Energiestoffwechsel beteiligt und spielen eine Rolle für die normale Funktion des Nervensystems.

Eine vegetarische und vegane Ernährung enthält oft zu wenig Vitamin B<sub>12</sub>. Dieses Vitamin kommt in nennenswerten Mengen ausschließlich in tierischen Produkten vor. Es trägt zur Zellteilung bei, ist an der Bildung der roten Blutkörperchen beteiligt und unterstützt die normale Funktion des Nervensystems.

Durch den Verzicht von Milchprodukten können bei einer unausgewogenen veganen Kost Versorgungslücken hinsichtlich der Calciumzufuhr auftreten.

Calcium und Vitamin D werden für den Erhalt normaler Knochen benötigt und tragen zum Erhalt einer normalen Muskelfunktion bei.

Auch müssen Vegetarier und Veganer dafür sorgen, ausreichend Eisen, Zink und Jod aufzunehmen. Eisen und Zink sind aus pflanzlichen Lebensmitteln schlechter verfügbar als aus tierischen Lebensmitteln.

In pflanzlichen Lebensmitteln hemmen Phytate die Eisen- und Zinkaufnahme. Phytate sind sekundäre Pflanzenstoffe, die vor allem in Getreide, Hülsenfrüchten und Nüssen vorkommen.

Eisen spielt eine Rolle für die normale Bildung der roten Blutkörperchen und leistet einen Beitrag zum normalen Sauerstofftransport im Körper.

Das Spurenelement Zink ist an einer normalen Funktion des Immunsystems beteiligt, hilft den Erhalt der normalen Sehkraft aufrecht zu erhalten und unterstützt die normale kognitive Funktion.

Auch bei dem Spurenelement Jod kann es bei Vegetariern und Veganern zu Versorgungslücken kommen.

Jod trägt zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen und zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei.

Schon 1 Tablette täglich kann einen Beitrag leisten, den Bedarf an wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen bei einer vegetarischen und veganen Ernährung auszugleichen.

### Eine Tablette enthält:

2,2 mg Vitamin B<sub>1</sub>, 2,8 mg Vitamin B<sub>2</sub>, 1,4 mg Vitamin B<sub>6</sub>, 5 µg Vitamin B<sub>12</sub>, 5 µg Vitamin D, 400 mg Calcium, 5 mg Zink, 10 mg Eisen, 100 µg Jod

### Verzehrempfehlung:

Täglich 1 Tablette mit ausreichend Flüssigkeit unzerkaut einnehmen.

Das V-Label ist ein einheitliches Gütesiegel der Europäischen Vegetarier Union, welches vegetarische bzw. vegane Produkte kennzeichnet. Das V-Label wird in Deutschland vom Vegetarierbund Deutschland e.V. vergeben, wenn weder im Produkt selbst noch im Herstellungsprozess tierische Bestandteile enthalten sind bzw. verwendet werden.



**Queisser**  
PHARMA  
GmbH & Co. KG  
Schleswiger Str. 74  
24941 Flensburg