



### Liebe Verwenderin und lieber Verwender von Orthomol Veg one®,

wir freuen uns, dass Sie sich für Orthomol Veg one® entschieden haben, ein Qualitätsprodukt der Firma Orthomol.

In Zusammenarbeit mit Attila Hildmann hat Orthomol seine Erfahrung und wissenschaftliche Kompetenz bei der Herstellung von Mikronährstoffkombinationen zur Entwicklung eines Produktes speziell für Veganer und Vegetarier eingesetzt. In diesem Packungsbeileger finden Sie Informationen zum Produkt und seinen Inhaltsstoffen sowie wichtige Hinweise zu Einnahme und mögliche Begleiterscheinungen. Wenn Sie Fragen haben, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

### Was ist Orthomol Veg one®?

Orthomol Veg one® ist ein Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung bei einer veganen oder vegetarischen Ernährung.

Vitamin B<sub>6</sub> und Vitamin B<sub>12</sub> tragen zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel sowie zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamin D<sub>3</sub> trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamin B<sub>2</sub> (Riboflavin), B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> und Eisen tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Zink trägt zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel, Fettsäurestoffwechsel und zu einer normalen Eiweißsynthese bei. Jod und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haut bei. Selen und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haare und Nägel bei.

Mit Omega-3-Fettsäuren aus Algen.

Mit Vitamin D<sub>3</sub> aus Lichen.

Lichen, auch Flechten genannt, sind Lebensgemeinschaften zwischen Pilzen und Algen und befinden sich vorzugsweise an Bäumen, Moosen, Felsen und anderen kargen Lebensräumen.

### Wie nehme ich Orthomol Veg one® ein?

Täglich 1 Kapsel (= Tagesportion) vorzugsweise mit viel Flüssigkeit zu oder nach einer Mahlzeit einnehmen.

#### Weitere Tipps und Hinweise:

Phytinsäure, die in Hülsenfrüchten (wie Soja) und Getreide (insbesondere Vollkorngetreide) vorkommt, kann Mineralstoffe wie Zink binden und somit deren Bioverfügbarkeit herabsetzen. Daher empfiehlt es sich, bei Mahlzeiten mit hohem Phytin Gehalt, z. B. bei einem Essen mit hohem Vollkornanteil, Orthomol Veg one® in gewissem zeitlichen Abstand von der Mahlzeit einzunehmen.

Milchprodukte sind wichtige Calciumlieferanten. Bei einer veganen Ernährung sollte auf alternative Calciumquellen, wie calciumreiche Gemüse (z. B. Grünkohl), Nüsse oder auch calciumreiches Mineralwasser geachtet werden.

### Wie lange sollte ich Orthomol Veg one® einnehmen?

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

### Was muss ich beachten?

- Orthomol Veg one® enthält Jod. Sollten Sie an einer Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) leiden, sprechen Sie bitte vor der Einnahme mit Ihrem Arzt.
- 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 Veg one® ist lactose- und glutenfrei.



VEGAN

Das V-Label ist ein einheitliches Gütesiegel der Europäischen Vegetarian Union, welches vegetarische bzw. vegane Produkte kennzeichnet. Durch das Label wird garantiert, dass weder im Produkt noch im Herstellungsprozess tierische Bestandteile enthalten sind bzw. verwendet werden.

- Omega-3-Fettsäuren aus Algen führen zu einer leichten Geruchsentwicklung. Die Qualität wird davon nicht beeinflusst.
- Die gelatinefreie Weichkapsel ist frei von Rohstoffen tierischen Ursprungs. Als Hüllmaterial werden u.a. Maisstärke und Carrageen eingesetzt.

### Wie lagere ich Orthomol Veg one®?

Bewahren Sie Orthomol Veg one® bevorzugt kühl und trocken auf. Schützen Sie Orthomol Veg one® bitte vor direkter Lichteinstrahlung. Den Tiegel nach Anbruch verschlossen halten.

### In welcher Darreichungsformen ist Orthomol Veg one® erhältlich?

- Kapseln

### Wo erhalte ich weitere Informationen?

Wenn Sie mehr über die Produkte von Orthomol 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 1 Kapsel (0,6 g)

	pro Tagesportion	% RDA **	pro 100 g
<b>Vitamine</b>			
Vitamin B <sub>2</sub>	1,4 mg	100	227 mg
Vitamin B <sub>6</sub>	1,4 mg	100	227 mg
Vitamin B <sub>12</sub>	6 µg	240	974 µg
Vitamin D <sub>3</sub>	15 µg (600 I.E.*)	300	2,4 mg (96.000 I.E.*)
<b>Spurenelemente</b>			
Eisen	10 mg	71	1,6 g
Selen	55 µg	100	8,9 mg
Zink	10 mg	100	1,6 g
Jod	100 µg	67	16 mg
<b>Essenzielle Fettsäuren</b>			
Algenöl, davon	300 mg	***	49 g
Docosahexaensäure (DHA)	120 mg	***	19 g
<b>Physiologischer Brennwert</b>			
	<b>10,5 kJ (2,5 kcal)</b>		<b>1.705 kJ (406 kcal)</b>
Eiweiß	< 0,01 g		< 0,01 g
Kohlenhydrate	0,2 g		35 g
Fett	0,2 g		30 g

## Zutaten

pflanzliches Öl (Sonnenblumenöl, Flechtenöl), Öl aus Mikroalge Ulkenia sp (20%), Maisstärke, Feuchthaltemittel Glycerin, Eisenfumarat, Carrageen, Zinksulfat, Maltodextrin, Trennmittel Siliciumdioxid, Emulgator Lecithin, Farbstoff kupferhaltige Komplexe der Chlorophylline, Farbstoff Titandioxid, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Natriumselenit, Kaliumiodid, Säureregulator Natriumcarbonat, Cholecalciferol, Cyanocobalamin

\* I.E. = Internationale Einheiten

\*\* RDA = Recommended Daily Allowance (empfohlene Tagesdosis gem. EU-Richtlinie für Nährwertkennzeichnung)

\*\*\* keine Empfehlung der EU vorhanden

Geprüfte Qualität  
ISO 22000/GMP  
zertifiziert

Frei von  
Konservierungs-  
stoffen



**VEGAN**

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