



## Liebe Verwenderin von Orthomol Natal®,

wir freuen uns, dass Sie sich für Orthomol Natal® 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 zu Einnahme und möglichen Begleiterscheinungen. Wenn Sie weitere Fragen haben, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

## Was ist Orthomol Natal®?

Orthomol Natal® ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Es enthält wichtige Nährstoffe für die Entwicklung des Kindes.

Die Aufnahme von Docosahexaensäure (DHA) durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns und der Augen beim Fötus und beim gestillten Säugling bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Einnahme von 250 mg DHA ein. Folsäure trägt zum normalen mütterlichen Gewebewachstum in der Schwangerschaft bei. Eisen trägt zu einer normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei. Calcium, Magnesium, Zink, Eisen, Vitamin D, Vitamin B<sub>12</sub> und Folsäure haben eine Funktion bei der Zellteilung. Vitamin C, Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin B<sub>12</sub>, Vitamin D, Folsäure, Eisen, Zink, Selen und Kupfer tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Calcium wird für die Erhaltung normaler Knochen benötigt. Vitamin C, Vitamin K, Vitamin D, sowie Zink und Magnesium tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei. Vitamin D trägt zur normalen Aufnahme und Verwertung von Calcium bei. Jod und Selen tragen zur normalen Schilddrüsenfunktion bei. Zudem tragen Calcium und Magnesium zur normalen Muskelfunktion bei.

Mit Milchsäurebakterienkulturen.

## Wie nehme ich Orthomol Natal® ein?

Täglich den Inhalt eines Beutels plus eine Milchsäurebakterienkulturen-Kapsel (= Tagesportion) vorzugsweise einzeln mit viel Flüssigkeit zu oder nach einer Mahlzeit einnehmen. Die Tabletten und Kapseln können auch in beliebiger Reihenfolge über den Tag verteilt eingenommen werden.

## Wie lange soll ich Orthomol Natal® einnehmen?

Die Ernährung vor, während und nach der Schwangerschaft spielt eine entscheidende Rolle für die Entwicklung Ihres Kindes. Auch während der Stillzeit ist eine mikronährstoffreiche Ernährung wichtig, da Sie Ihr Baby über die Muttermilch mit lebens- und wachstumswichtigen Nährstoffen versorgen. Mit der Einnahme von Orthomol Natal® können Sie dazu beitragen, sich und Ihr Kind während der Schwangerschaft und Stillzeit ergänzend mit Mikronährstoffen zu versorgen. Eine Nahrungsergänzung mit Orthomol Natal® ist bereits bei Kinderwunsch sinnvoll. Mikronährstoffe werden täglich vom Körper gebraucht, eine regelmäßige Verwendung über einen längeren Zeitraum ist daher empfehlenswert.

## Was muss ich beachten?

- Orthomol Natal® enthält eine separate Jodtablette. Sollten Sie an einer Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) leiden, sprechen Sie bitte vor der Einnahme von Orthomol Natal® mit Ihrem Arzt.
- Bei bestehender Glukosetoleranzstörung: Enthält weniger als 1 g Kohlenhydrate pro Tagesportion.
- Während der Schwangerschaft ist der Eisenbedarf und häufig auch der Magnesiumbedarf besonders hoch. Daher kann unter Umständen eine zusätzliche Zufuhr dieser Stoffe notwendig sein. Ihre Gynäkologin/Ihr Gynäkologe wird Sie gerne beraten.
- 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?

- Durch die Einnahme von Orthomol Natal® können folgende harmlose Begleiterscheinungen auftreten: eine gelegentliche Gelbfärbung des Urins bzw. leichte Färbung der Muttermilch, bedingt durch den Gehalt an Vitamin B<sub>2</sub>.
- In der Schwangerschaft empfindet jede Frau anders. Deshalb können bei einzelnen Frauen nach der Einnahme der Milchsäurebakterienkulturen-Kapsel leichte gastrointestinale Unverträglichkeiten auftreten.

## Wie lagere ich Orthomol Natal®?

Bewahren Sie Orthomol Natal® bevorzugt kühl und trocken auf.

## In welchen Darreichungsformen ist Orthomol Natal® erhältlich?

- Granulat/Kapseln
- Tabletten/Kapseln

## Wo erhalte ich weitere Informationen?

Wenn Sie Fragen haben zum Einsatz von Mikronährstoffen in Schwangerschaft und Stillzeit oder mehr über die 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





## Zusammensetzung

1 Tagesportion zu 5 Tabletten/3 Kapseln (5,1 g)

	pro Tagesportion	% RM**
<b>Vitamine</b>		
Vitamin D	15 µg (600 I.E. <sup>°</sup> )	300
Vitamin E	36 mg alpha-TE <sup>°°</sup>	300
Vitamin K	60 µg	80
Vitamin C	110 mg	138
Vitamin B <sub>1</sub> (Thiamin)	3 mg	273
Vitamin B <sub>2</sub> (Riboflavin)	3,5 mg	250
Niacin	36 mg NE*	225
Vitamin B <sub>6</sub>	5 mg	357
Folsäure	500 µg	250
Vitamin B <sub>12</sub>	9 µg	360
Biotin	150 µg	300
Pantothensäure	18 mg	300

## Mineralstoffe bzw. Spurenelemente und weitere Mikronährstoffe

Calcium	400 mg	50
Magnesium	180 mg	48
Eisen	5 mg	36
Zink	5 mg	50
Kupfer	1.000 µg	100
Selen	30 µg	55
Chrom	60 µg	150
Molybdän	80 µg	160
Jod	150 µg	100
Beta-Carotin	2 mg	***

## Essenzielle Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren, davon	360 mg	***
Docosahexaensäure (DHA)	300 mg	***
Eicosapentaensäure (EPA)	40 mg	***

## Milchsäurebakterienkulturen

darin enthalten: Lactococcus lactis, Lactobacillus casei, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium bifidum	3 x 10 <sup>9</sup> KBE <sup>°°°</sup>	***
--	--	-----

## Zutaten

Calciumcarbonat, Maisstärke, Magnesiumcarbonat, **Fischöl** (12 %), Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Saccharose, Gelatine, Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Verdickungsmittel Bienenwachs, L-Ascorbinsäure, Feuchthaltemittel Glycerin, Maltodextrin, DL-alpha-Tocopherylacetat, Nicotinamid, Zinkgluconat, Füllstoff Sorbit, Füllstoff Natriumcarboxymethylcellulose, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Calcium-D-pantothenat, Milchsäurebakterienkulturen (darin enthalten: Lactococcus lactis, Lactobacillus casei, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium bifidum) (0,5 %), Trennmittel Talkum, Trennmittel Siliciumdioxid, Eisenfumarat, Farbstoff Titandioxid, Trennmittel Calciumsalze von Speisefettsäuren, pflanzliche Öle (Oliven- und Kokosöl in veränderlichen Gewichtsanteilen), Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminhydrochlorid, Füllstoff Polyvinylpyrrolidon, Überzugsmittel Hydroxypropylcellulose, Emulgator **Soja**-Lecithine, Farbstoff Eisenoxide, Riboflavin, Kupfersulfat, Beta-Carotin, Trägerstoff Gummi Arabicum, Füllstoff Lactit, Pteroylmonoglutaminsäure, Chrom(III)-chlorid, Natriummolybdat, Kaliumiodid, D-Biotin, Phyllochinon, Natriumselenat, Cholecalciferol, Cyanocobalamin

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

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

<sup>°°°</sup> KBE = Koloniebildende Einheiten

\* NE = Niacinäquivalente

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

\*\*\* 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.**