Adresse:
Talstr. 7
01099 Dresden

Kontakt:
Telefon: 015773998502
E-Mail: pdf@energyvital.de

Rechtliches:
Amtsgericht Dresden
USt-ID-Nr.: DE352285297

Overzicht

Elke dag mama multivitaminen, 60 capsules

Productnummer: VS4898



Prijs

Hoeveelheid	Prijs per eenheid	Basisprijs
Tot 1	€ 27,95	€ 499,11 / 1 Kilogramm
Tot 4	€ 26,55	€ 474,11 / 1 Kilogramm
Vanaf 5	€ 25,15	€ 449,11 / 1 Kilogramm

Prijzen incl. BTW en excl. verzendkosten

Beschrijving

De Mama-capsules voor elke dag, speciaal voor vrouwen die capsules boven tabletten verkiezen

Adresse:
Talstr. 7
01099 Dresden

Kontakt:
Telefon: 015773998502
E-Mail: pdf@energyvital.de

Rechtliches:
Amtsgericht Dresden
USt-ID-Nr.: DE352285297

De ingrediënten van Jeden Tag Mama Capsules zijn per twee capsules identiek aan die van Jeden Tag Mama Tabletten, met uitzondering van choline (110 mg vs. 150 mg), vitamine C (80 mg vs. 200 mg), calcium (120 mg vs. 200 mg) en magnesium (60 mg vs. 100 mg). In de capsules zijn deze lager gedoseerd, omdat er meer in een tablet past dan in twee capsules. Het product is gebaseerd op de nieuwste wetenschappelijke inzichten en is aangepast aan recente gegevens over de voedingsstatus in West-Europa evenals aan de optimale innamehoeveelheid per voedingsstof.

In een multivitaminepreparaat voor zwangeren moet vitamine A zeker aanwezig zijn

Vele zwangere vrouwen worden gewaarschuwd voor de gevaren van een overmatige inname van vitamine A. Echter, tijdens zwangerschap en borstvoeding is de behoefte aan vitamine A verhoogd. Om deze reden moet men bij de vitamine-A-inname geen overdreven voorzichtigheid aan de dag leggen. Daarom bevat Jeden Tag Mama dagelijks 3 mg natuurlijk beta-caroteen (provitamine A) en 150 mcg vitamine A. Dit is een zeer veilige en wenselijke dosering van vitamine A. Het lichaam zet alleen zoveel beta-caroteen om in vitamine A als het nodig heeft, waardoor een te hoge vitamine-A-spiegel wordt vermeden.

Ideale hoeveelheid om de verhoogde behoefte tijdens de zwangerschap te dekken

Foliumzuur is algemeen bekend van groot belang vóór en tijdens de zwangerschap. Jeden Tag Mama gebruikt een hoogwaardige, biologisch actieve vorm van folaat, die gebonden is aan glucosaminesalt (Quatrefolic®). Dankzij deze binding met glucosaminesalt kan de biologisch actieve vorm stabiel gehouden worden en is een optimale opname gewaarborgd. Per dagdosering van twee capsules bevat de formule 400 mcg 5-methyltetrahydrofolaat.

Jeden Tag Mama biedt een hoge hoeveelheid van 30 mcg vitamine B12 in de biologisch actieve vormen methyl- en adenosylcobalamine. Deze lichaamseigen vormen hebben als voordeel dat ze beter worden opgenomen en langer in het lichaam beschikbaar blijven dan de gebruikelijke synthetische vorm van vitamine B12 in voedingssupplementen (cyanocobalamine). Choline is een voedingsstof die tijdens de zwangerschap bijzonder belangrijk is. Door recente studies komt hierover steeds meer informatie beschikbaar. Per twee capsules bevat de formule tot 110 mg choline.

Zwangere en zogende vrouwen hebben een hogere behoefte aan vitamine D. Daarom omvat de dagelijkse portie Mama een hoge hoeveelheid vitamine D3 (50 mcg). Bovendien is deze van plantaardige oorsprong en daarmee geschikt voor veganisten.

Over het algemeen hebben vrouwen een hogere ijzerbehoefte dan mannen. Zwangere vrouwen hebben een verhoogde behoefte aan ijzer, om de productie van cellen en weefsels te bevorderen. Daarom bevat de dagelijks te consumeren Mama een hoge dagdosis van 16 mg ijzer, afkomstig van het maagvriendelijke ijzerbisglycinaat (Ferrochel®) – een goed opneembaar aminozuurchelaat van Albion (TRAACS®). Daarnaast bevat de formule 80 mg vitamine C, die de ijzeropname ondersteunt.

Bovendien bevat het een hoog jodiumgehalte (150 mcg), dat bijdraagt aan de normale groei van kinderen.

De optimale vorm en dosering van B-vitamines

De multis voor dagelijks gebruik bevatten B-vitamines in hoge mate, doch is dit voor het lichaam acceptabel. Hierbij is zorgvuldig gekeken naar de dagelijkse behoefte, de gemiddelde innamehoeveelheden en hun minimumwaarden. Hierbij worden niet alleen de nieuwste wetenschappelijke bevindingen en de betrouwbare maximumwaarden in aanmerking genomen, maar ook hoe goed het lichaam in staat is om de verschillende B-vitamines om te zetten.

Bovendien bevatten alle formules de biologisch actieve vormen van vitamine B2 (riboflavine-5'-fosfaat), B6 (pyridoxal-5'-fosfaat), B12 (methyl- en adenosylcobalamine) evenals folaat (5-methyltetrahydrofolaat-glucosaminesalt). Dit zijn de door het lichaam gebruikte vormen, en onderzoek toont aan dat zij een hogere

biologische beschikbaarheid in het lichaam hebben.

Pyridoxal-5'-fosfaat als vitamine B6

Bij zeer hoge doses van vitamine B6 kan af en toe een prikkelend of gevoelloos gevoel in handen of voeten optreden. Om deze reden wordt in Nederland een maximale veilige bovengrens voor vitaminepreparaten bij volwassenen aangenomen van 21 mg per dag. De Jeden Tag-multis liggen ruwweg daar ver onder (maximaal 4,2 mg). Bovendien wordt uitsluitend pyridoxal-5′-fosfaat (P-5′-P), de biologisch actieve vorm van vitamine B6, gebruikt, en niet pyridoxine-HCl, dat in het lichaam nog omgezet moet worden. Er wordt momenteel verder onderzoek gedaan naar de vraag of de hierboven genoemde occasionele bijwerkingen alleen optreden bij vitamine B6 in de vorm van pyridoxine-HCl en niet of in mindere mate bij pyridoxal-5'-fosfaat. Er zijn aanwijzingen dat alleen pyridoxine-HCl in hoge doses toxisch is voor zenuwcellen.

Folaat als 5-methyltetrahydrofolaat

Het foliumzuur dat vaak om stabiliteitsredenen in voedingssupplementen wordt gebruikt (pteroylmonoglutaminezuur) is een synthetische vorm die van nature niet voorkomt. In voeding komt het voor als folaat. Foliumzuur uit voedingssupplementen moet door het lichaam worden omgezet in tetrahydrofolaat en vervolgens in 5-methyltetrahydrofolaat (5-MTHF). Studies tonen aan dat dit complexe omzettingsproces bij een aanzienlijk aantal mensen allesbehalve optimaal verloopt. Een toevoeging van 5-MTHF lost dit probleem op.

De Jeden Tag-multis gebruiken de superieure vorm 5-methyltetrahydrofolaat, verbonden met glucosaminesalt (onder de handelsnaam Quatrefolic®). Dankzij deze binding met plantaardig verkregen glucosaminesalt kan de biologisch actieve vorm stabiel gehouden en een optimale opname verzekerd worden. Onderzoek bewijst dat Quatrefolic® betere wateroplosbaarheid, stabiliteit en biologische beschikbaarheid heeft. 5-MTHF kan bovendien de bloed-hersenbarrière passeren, in tegenstelling tot de “gewone” (synthetische) vorm van foliumzuur.

Vitamine B12 in de vormen adenosyl- en methylcobalamine

De opname van vitamine B12 via de voeding is een gecompliceerd proces. Bovendien wijzen enkele aanwijzingen erop dat de NRV (vroeger RDA) van 2,5 µg per dag te laag ligt en dat de behoefte bij gezonde volwassenen evenals oudere mensen kan variëren en boven 20 µg per dag kan uitkomen. Om de veiligheid van de vitamine-B12-suppletie te waarborgen en rekening te houden met de af en toe moeizame opname van B12 uit voedsel en voedingssupplementen, bevatten de Jeden-Tag-multis hogere doses van de biologisch actieve vormen methyl- en adenosylcobalamine.

Cyanocobalamine, een voordeliger, synthetische vorm van vitamine B12, die niet van nature voorkomt en door het lichaam in actieve vormen omgezet moet worden, zit in veel andere B12-producten en multivitaminen. Hierbij wordt het cyanidegedeelte van het cobalamine (B12) afgesplitst, wat daarna door het lichaam afgebroken moet worden. Studies wijzen uit dat de biologische beschikbaarheid van vitamine B12 in de vorm van methyl- en adenosylcobalamine hoger is dan die van cyanocobalamine.

Vitamine D in hoge hoeveelheden, uit plantaardige bronnen

In de afgelopen jaren hebben Europese overheidsinstanties erkend dat de waarde voor een adequate vitamine-D-inname via de voeding (15 µg) hoger zou moeten worden vastgesteld en dat de maximaal toegestane dosis (100 µg) verhoogd zou kunnen worden. In Nederland is men nog terughoudend, en wordt geuit dat 10 µg voldoende zou zijn en dat de bovengrens op 75 µg zou moeten liggen. Vreemd genoeg ligt de NRV (of RDA) nog steeds op 5 µg. In de orthomoleculaire wereld is het belang van hogere doses echter al lang bekend. Gerenommeerde deskundigen op het gebied van vitamine D bevelen aan dat de calcidiol-spiegel bij volwassenen ten minste 75 nmol/l zou moeten bedragen. Om een dergelijk vitamine-D-gehalte te handhaven is een dagelijkse orale D3-vitamine-D-dosis van ongeveer 25–75 µg vereist.

Adresse:
Talstr. 7
01099 Dresden

Kontakt:
Telefon: 015773998502
E-Mail: pdf@energyvital.de

Rechtliches:
Amtsgericht Dresden
USt-ID-Nr.: DE352285297

De multivitaminen voor dagelijks gebruik bevatten hoge hoeveelheden vitamine D3 (cholecalciferol). In vergelijking met vitamine D2 (ergocalciferol) is deze vorm veel effectiever om de vitamine-D-spiegel te verhogen. Bovendien gebruiken de nieuwe Jeden Tag-multis plantaardige vitamine D3 (Vitamin D3V®). De reden hiervoor is dat het uit algen en niet uit schapenvet (zoals de meeste vitamine-D3-producten) wordt gewonnen. Daarmee zijn alle multis uit het Jeden Tag-assortiment nu ook geschikt voor veganisten.

Vitamine K1 en K2

De multivitaminen van Jeden Tag bevatten nu een kleine hoeveelheid vitamine K1 en een verhoogde hoeveelheid vitamine K2. Terwijl vitamine K1 voornamelijk in de lever wordt gebruikt en vooral verantwoordelijk is voor de activatie van stollingsfactoren, valt vitamine K2 op door een hogere biologische beschikbaarheid. Het wordt veel meer in lichaamstissue verdeeld en activeert daarom effectiever andere vitamine-K-afhankelijke enzymen zoals osteocalcine en MGP. Deze zorgen onder andere dat calcium correct wordt opgenomen en op de juiste plaats, in de botten, terechtkomt.

Voor de bloedstolling, die voor het overleven essentieel is, gebruikt het lichaam in eerste instantie vitamine K. Omdat vitamine K2 aanzienlijk kostbaarder is dan vitamine K1, wordt aan de multivitaminen een kleine hoeveelheid K1 toegevoegd. Hierdoor kan K1 voor de primaire stollingsfunctie en K2 voor de overige, eveneens zeer belangrijke functies worden gebruikt.

Trouwens, de reguliere NRV voor vitamine K is gebaseerd op de hoeveelheid die nodig is voor een normale bloedstolling. De optimale dosering van vitamine K voor andere lichaamsprocessen die van dit vitamine afhankelijk zijn, is vreemd genoeg niet in aanmerking genomen.

Stabiliteit van vitamine K2

Het lijkt erop dat vitamine K2 een zeer gevoelige stof is. De hoeveelheid van dit vitamine in een tablet of capsule neemt bijzonder snel af wanneer het gecombineerd wordt met calcium en/of magnesium. Het vormt een echte technische uitdaging om vitamine K2 in een product met hoge calcium- en/of magnesiumdoses te gebruiken. Daarom gebruikt Vitals een K2-toevoeging van het merk K2VITAL™ DELTA, die in een formule met veel van deze mineralen stabiel blijft. Een gepatenteerd micro-enkapsuleringsproces beschermt de vetoplosbare K2-deeltjes met twee lagen tegen reacties met andere ingrediënten. De stabiliteit van K2VITAL™ DELTA is door Vitals in een onafhankelijk laboratorium laten testen, en het resultaat was dat het het beste product betreft. Er werd een vergelijking gemaakt met andere merken van vitamine K2, vooral in combinatie met de ingrediënten van de Vitals-producten. Er werd geconcludeerd dat K2VITAL™ DELTA superieur was aan de andere K2-ingrediënten, dat het K2-gehalte stabiel bleef en dat het noodzakelijk was om K2 te beschermen.

Natuurlijk calcium en magnesium uit de zee

De multis bevatten nu calcium en magnesium van het merk Aquamin®, gewonnen uit de zee. De tabletten bereiken zo duidelijk hogere doses dan de tot nu toe gebruikte verbindingsvormen, terwijl de opname van deze ingrediënten aantoonbaar effectief is.

Het Aquamin-magnesium wordt uit het zeewater van de Ierse Zee geëxtraheerd, en onderzoek toont aan dat het een goede biologische beschikbaarheid voor het lichaam heeft. Het ruwe materiaal bevat naast ongeveer 35 % elementair magnesium ook kleine hoeveelheden andere mineralen en sporenelementen.

Het calcium (Aquamin Calcium) wordt gewonnen uit de roodalg Lithothamnium calcareum. Deze algensoort absorbeert mineralen en sporenelementen uit de zee en slaat ze op. In de natuur heeft zij een mooie rood- tot rozeachtige tint, maar na haar afsterven raakt zij verkalkt en krijgt zij een witte of lichtgrijze kleur. Alleen verkalkte roodalgen, afkomstig uit de wateren langs de IJslandse kust, worden geoogst. Het ruwe materiaal bevat naast een calciumgehalte van 32 % ook een magnesiumgehalte van 3 % evenals kleine hoeveelheden andere mineralen en

sporenelementen.

Misschien is het synergetische effect van het natuurlijke sporenelementenprofiel van dit calcium en magnesium een verklaring voor de betere opname en de indrukwekkende studies die ervoor zijn uitgevoerd.

IJzer, zink en koper in de vorm van aminozuurchelaat (bisglycinaat)

Bij de mineralen ijzer, zink en koper worden aminozuurchelaten (bisglycinaten) gebruikt. Elk magnesiumdeeltje wordt daarbij krachtig gebonden aan twee moleculen van het aminozuur glycine (gechelateerd). Mineralen in deze compacte vorm bereiken de dunne darm probleemloos en worden daar zeer effectief opgenomen. Bovendien zijn ze vriendelijk voor de maag, wat met name bij ijzer van voordeel kan zijn. Vitals maakt ook een bewuste keuze voor de aminozuurchelaten van Albion Minerals, te herkennen aan het merk TRAACS®, wat staat voor “The Real Amino Acid Chelate System”. Dit merk diend ertoe om zich te onderscheiden van andere, mogelijk inferieure of instabiele aminozuurchelaten. Wereldwijd bezit Albion meer dan 100 patenten die het proces, het onderzoek en de structuur achter zijn aminozuurchelaat-mineralen waarborgen.

Uniek: choline in relatief hoge dosering

Choline wordt al geruime tijd min of meer standaard gebruikt in multivitaminepreparaten. Echter bijna altijd in lage doseringen (10 tot 30 mg), omdat er maar weinig over bekend was. Maar dat verandert steeds meer! In 2012 keurde de Europese Commissie drie gezondheidsclaims voor choline goed, die gelden bij een dosis van minstens 82,5 mg. Het is belangrijk voor een normale vetstofwisseling, homocysteïnemetabolisme en een gezonde leverfunctie. Gebaseerd op klinisch onderzoek, met name ter vaststelling van de dagelijkse behoefte, werd in 2016 in de VS voor het eerst een RDA van 550 mg/dag vastgesteld. In 2016 concludeerde de EFSA dat choline een essentiële voedingsstof is, maar er zijn nog geen aanbevolen voedingswaarden (NRV) vastgesteld. De aanvaardbare dagelijkse inname werd op 400 mg vastgesteld, gebaseerd op de gemiddelde inname in Europese landen en niet op de Amerikaanse studie die 550 mg/dag opleverde. De gemiddelde inname bij volwassen Europeanen varieert tussen 291 en 468 mg per dag. Dat is een voldoende reden om in een dagelijks multivitamineproduct een royale dosis choline op te nemen!
In onze multis voor dagelijks gebruik vertrouwen we op choline van VitaCholine®. Dit merk staat voor de hoogste kwaliteit, en er is uitgebreid onderzoek mee gedaan.

Luteïne

Luteïne is een van nature voorkomend carotenoïde. In het lichaam komt een hoge concentratie van deze stof voor in de retina (netvlies) en in de macula lutea (gele vlek) van het oog. Daarnaast is luteïne het meest voorkomende carotenoïde in de hersenen van kleine kinderen. Het lichaam kan luteïne niet zelf aanmaken, maar moet het via voeding opnemen. Het komt onder andere voor in bladgroenten en in rode, gele en oranje groente- en fruitsoorten.

Voedingskundige eigenschappen

- Vitamine B1, B2, B3, B5, B6 en B12, biotine, vitamine C, calcium, magnesium, ijzer, jodium en koper ondersteunen het energieniveau
- Vitamine B2, B3, B5, B6 en B12, folaat, vitamine C, magnesium en ijzer kunnen helpen bij vermoeidheid
- Vitamine A, B6 en B12, folaat, vitamine C, D, ijzer, koper, seleen en zink hebben een positieve invloed op het immuunsysteem
- Vitamine B2, C en E, koper, seleen en zink beschermen de cellen tegen oxidatieve stress
- Vitamine B1, B2, B3, B6 en B12, biotine, vitamine C, calcium, magnesium, jodium en koper ondersteunen het zenuwstelsel
- Ijzer, jodium en zink dragen bij aan een normale cognitieve functie
- Ijzer speelt een rol bij het proces van groei en ontwikkeling van weefsels
- Ijzer ondersteunt de normale vorming van rode bloedcellen en hemoglobine

Adresse:
Talstr. 7
01099 Dresden

Kontakt:
Telefon: 015773998502
E-Mail: pdf@energyvital.de

Rechtliches:
Amtsgericht Dresden
USt-ID-Nr.: DE352285297

- Vitamine B1, B3, B6 en B12, biotine, folaat, vitamine C en magnesium ondersteunen de mentale functies (zoals het concentratievermogen en geheugen) en de gemoedstoestand
- Vitamine B5 en folaat dragen bij aan stressbestendigheid
- Vitamine A, B2 en zink zijn goed voor het gezichtsvermogen
- Vitamine C, D en K, calcium en zink zijn goed voor de botten
- Vitamine K draagt bij aan de opname van calcium in de botten
- Vitamine K is nodig voor de normale functie van de bloedstolling
- Vitamine C, D en calcium zijn goed voor de toestand van tanden
- Biotine, seleen en zink zijn goed voor de gezondheid van het haar
- Koper ondersteunt de normale pigmentatie van huid en haar
- Vitamine A, B2, B3 en C, biotine, jodium en zink zijn goed voor de gezondheid van de huid
- Seleen en zink zijn goed voor de gezondheid van de nagels
- Jodium en seleen ondersteunen de normale functie van de schildklier
- Vitamine D, calcium en magnesium ondersteunen de functie van de spieren
- Vitamine B1 ondersteunt de normale functie van het hart
- Calcium en magnesium dragen bij aan de opbouw van cellen en weefsels
- Calcium ondersteunt het behoud van een gezond spijsverteringsstelsel
- Magnesium helpt bij de opbouw van eiwitten in het lichaam
- Magnesium draagt bij aan een goed elektrolytenevenwicht
- Choline draagt bij aan een normaal homocysteïnemetabolisme
- Choline draagt bij aan het behoud van de structuur van de celmembranen en een normale vetstofwisseling

Voedingswaardevermelding

Micronutriënten	**per dagportie 2 capsules**
Vitamine A	650 µg (82 %*)
Vitamine D	50 µg (1000 %*)
Vitamine E	24 mg α-TE** (200 %*)
Vitamine K	112,5 µg (150 %*)
Vitamine C	80 mg (100 %*)
Thiamine	5,5 mg (500 %*)
Riboflavine	4,9 mg (350 %*)
Niacine	24 mg NE*** (150 %*)
Vitamine B6	3,5 mg (250 %*)
Folaat	400 µg (200 %*)
Vitamine B12	50 µg (2000 %*)
Biotine	75 µg (160 %*)
Pantotheenzuur	12 mg (250 %*)
Calcium	120 mg (15 %*)
Koper	0,5 mg (50 %*)
Magnesium	60 mg (16 %*)

Adresse:
Talstr. 7
01099 Dresden

Kontakt:
Telefon: 015773998502
E-Mail: pdf@energyvital.de

Rechtliches:
Amtsgericht Dresden
USt-ID-Nr.: DE352285297

Ijzer	16 mg (114 %*)
Zink	7,5 mg (75 %*)
Jodium	150 µg (100 %*)
Seleen	60 µg (109 %*)
Molybdeen	25 µg (50 %*)

*Referentiewaarde volgens Verordening (EU) Nr. 1169/2011
**Vermelding van het vitamine E-gehalte (α-TE = totale alfa-tocoferol equivalenten)
***Niacine-equivalent

Belangrijke ingrediënten

Belangrijke stoffen*	**per dagportie 2 capsules**
Beta-caroteen (uit Dunaliella salina)	3 mg
Choline (bitartraat, VitaCholine®)	110 mg
Luteïne	6 mg

* Geen referentiehoeveelheid volgens LMIV opgegeven
Quatrefolic® is een gepatenteerd product en een geregistreerd handelsmerk van Gnosis.
Vitamin D3V® is een geregistreerd handelsmerk van ProTecNutra Ltd.
Aquamin® is een geregistreerd handelsmerk van Marigot Ltd.
VitaCholine®, K2VITAL™, Albion® Minerals, Ferrochel® en TRAACS® zijn handelsmerken van de Balchem Corporation of haar dochterondernemingen.

Ingrediënten

Mineralen (calcium, magnesium, ijzer, zink, seleen, molybdeen, koper, jodium), rijstmeel (Oryza sativa), cholinebitartraat, plantaardige capsule (pullulan, uit gefermenteerd zetmeel), vitamines (C, E, B3, D3, B5, B1, B2, B6, K2, A, K1, folaat, biotine, B12), gemengde tocopherolen, luteïne, glijmiddel (magnesiumzouten van voedingsvetzuren), beta-caroteen.

Aanbevolen gebruik

2 capsules per dag innemen met water tijdens een maaltijd. De vermelde aanbevolen dagelijkse hoeveelheid mag niet worden overschreden.

Voorzorg

Dit voedingssupplement is niet geschikt voor kinderen tot en met 10 jaar (verplichte waarschuwing voor producten met meer dan 20 µg vitamine D per dagdosis).

Bewaaradvies

Koel, droog en beschermd tegen licht bewaren (niet in de koelkast).

Wettelijke informatie

Adresse:
Talstr. 7
01099 Dresden

Kontakt:
Telefon: 015773998502
E-Mail: pdf@energyvital.de

Rechtliches:
Amtsgericht Dresden
USt-ID-Nr.: DE352285297

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid mag niet worden overschreden. Voedingssupplementen zijn geen vervanging voor een evenwichtige en gevarieerde voeding en een gezonde levensstijl. Buiten het bereik van kleine kinderen bewaren.

Productinformatie

Toepassing:	Vrouwen
Toedieningsvorm:	In veganistische capsules.
Micronutriënten:	Biotine, Calcium, Foliumzuur, IJzer, Jodium, Koper, Magnesium, Molybdeen, Niacine, Pantotheenzuur, Riboflavine, Selenium, Thiamine, Vitamine A, Vitamine B-complex, Vitamine B6, Vitamine B12, Vitamine C, Vitamine D, Vitamine E, Vitamine K, Zink
Planten:	Rijst
Kwaliteit:	Glutenvrij, Lactosevrij, Veganistisch
Productsoort:	Voedingssupplementen