



Beipackzettel online - ein Service Ihrer Versandapotheke mycare.  
Pharmazeutische Fachkräfte unserer Apotheke beraten Sie gern zu Fragen  
rund um das Produkt - per E-Mail: [service@mycare.de](mailto:service@mycare.de) oder per Telefon:  
0800-8770120 gebührenfrei. Alle Informationen: [www.mycare.de](http://www.mycare.de)

[Zum Produkt »](#)

## 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. Orthomol hat 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 zur Einnahme.

## Was ist Orthomol Veg one?

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

Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin B<sub>12</sub>, Vitamin D, Eisen, Selen und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>), Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin 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. Vitamin B<sub>6</sub> und Vitamin B<sub>12</sub> tragen zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel 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 eine Kapsel vorzugsweise mit viel Flüssigkeit zu oder nach einer Mahlzeit einnehmen. Nach Anbruch innerhalb von sechs Monaten aufbrauchen.

### 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 calciumreiches Gemüse (z. B. Grünkohl), Nüsse oder auch calciumreiches Mineralwasser geachtet werden.

## Wie lange soll ich Orthomol Veg one einnehmen?

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

## Was muss ich beachten?

- Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge 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?

- 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.

### Orthomol Veg one ist ohne Gentechnik hergestellt und:

- |   |  |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> lactosefrei | <input checked="" type="checkbox"/> frei von weiteren Allergenen gemäß           |
| <input checked="" type="checkbox"/> glutenfrei  | EU-Verordnung 1169/2011  |
| <input checked="" type="checkbox"/> zuckerfrei  | <input checked="" type="checkbox"/> frei von Konservierungsmitteln (laut Gesetz) |
|   | <input checked="" type="checkbox"/> frei von tierischen Zutaten                  |

## 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.

## 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 pharmazeutische Vertriebs GmbH

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

# orthomol veg one



## Zusammensetzung

1 Tagesportion zu 1 Kapsel (0,6 g)

	pro Tagesportion	% RM**
<b>Vitamine</b>		
Vitamin D	15 µg (600 I.E.*)	300
Riboflavin (Vitamin B <sub>2</sub> )	1,4 mg	100
Vitamin B <sub>6</sub>	1,4 mg	100
Vitamin B <sub>12</sub>	6 µg	240
<b>Mineralstoffe</b>		
Eisen	10 mg	71
Zink	10 mg	100
Selen	55 µg	100
<b>Sonstiger Stoff</b>		
Algenöl, davon	300 mg	***
Docosahexaensäure (DHA)	105 mg	***

## Zutaten

Öl aus der Mikroalge *Schizochytrium sp.*, Feuchthaltemittel Glycerin, Maisstärke, Eisenfumarat, Stabilisator Carrageen, Zinksulfat, Trennmittel Siliciumdioxid, Emulgator Lecithine, Antioxidationsmittel stark tocopherol-haltige Extrakte, Farbstoff Eisenoxide, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Cholecalciferol-haltiges Lichen-Konzentrat aus borealer Strauchflechte, Natriumselenit, Cyanocobalamin

\* I.E. = Internationale Einheiten

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

\*\*\* keine Referenzmenge vorhanden

Hergestellt in einem ISO 22000-zertifizierten Betrieb.

