

# My Vegan Energy Vitamin B12 MHA 500 + Folsäure (Folat), 90 St Kapseln

PZN: 13989308



## Produktbeschreibung:



My Vegan Energy Vitamin B12 MHA 500 + Folsäure (Folat) Kapseln  
Nahrungsergänzungsmittel  
(Inhalt: 90 Kapseln entsprechen einer 3-Monatspackung)

Ohne tierische Bestandteile für Veganer und Vegetarier geeignet.

Ohne technische Zusatzstoffe, frei von Farbstoffen, glutenfrei, lactosefrei, frei von Aromen.

In der umweltfreundlichen und nachhaltigen Papierverpackung.

Zutaten: Magnesiumcitrat, HPMC = vegane Kapselhülle aus Cellulose, Methyltetrahydrofolat (Folat, L-5-MTHF), Hydroxocobalamin, Methylcobalamin, Adenosylcobalamin.

Nährstoffe	Pro Kapsel	% der empfohlenen Tagesdosis*
Folsäure (Folat, L-5-MTHF)	400,0 µg	200
Adenosylcobalamin (Vitamin B12)	166,66 µg	6.666
Hydroxocobalamin (Vitamin B12)	166,67 µg	6.667
Methylcobalamin (Vitamin B12)	166,67 µg	6.667

\* Empfehlung der EU zum Tagesbedarf nach RDA

**Verzehrempfehlung:** Täglich eine Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit schlucken.

Studien zeigen, dass bei veganer Ernährung die Aufnahme einiger Nährstoffe kritisch ist. Dazu zählen u.a. Vitamin B12 und Folsäure. Langfristig kann eine Unterversorgung mit diesen Stoffen zu einer gesundheitlichen Beeinträchtigung führen.

Um einer Mangelversorgung bei nicht optimaler Nährstoffzufuhr durch die täglichen Lebensmittel vorzubeugen, oder einen bereits bestehenden Mangel auszugleichen, empfiehlt sich die zusätzliche Zufuhr mit diesen wichtigen Vitalstoffen.

Bei der allgemein bekannten und in vielen Produkten verwendeten Folsäure handelt es sich in der Regel um ein synthetisches Produkt, welches unser Körper erst in Folat umwandeln muss.

Dagegen ist **Folat** (exakt: L-5-Methyltetrahydrofolat, L-5-MTHF) die **biologisch aktive** Form, die vom Körper direkt verwendet werden kann.

Die auf den ersten Blick sehr hohe Dosierung des **Vitamin B12** der My Vegan Energy Kapseln relativiert sich, da der Körper maximal nur 1,5µg über den sogenannten Intrinsic Factor und ca. 1% über passive Diffusion im Dünndarm aufnehmen kann. So dass selbst bei der Dosierung von 500µg in den My Vegan Energy Kapseln nur in etwa 4µg vom Körper aufgenommen werden.

Dabei ist das **Methylcobalamin** eine **natürliche, biologisch aktive** Coenzym-Form des Vitamins B12, die vom Körper direkt verwertet und sehr gut in der Leber gespeichert werden kann.

**Adenosylcobalamin**, eine ebenfalls **natürliche, biologisch aktive** Form des Vitamins B12 wird vor allem in den Kraftwerken unserer Zellen (Mitochondrien) zur Herstellung der benötigten Energie verwendet.

Das **Hydroxocobalamin** als dritte **natürliche, biologisch aktive** Form des Vitamin B12 weist dagegen eine sehr gute Depot-Wirkung auf, wird nicht so schnell ausgeschieden und kann zur Entgiftung des Körpers beitragen.

Die Kombination der drei **natürlichen Cobalamine** ergibt eine hohe bioaktive Wertigkeit dieser Vitalstoffe für unseren Körper.

Apothekenqualität

hergestellt in Deutschland

---