

Zutaten

Süßungsmittel Xylit, Füllstoff Cellulose, Trennmittel Speisefettsäuren, Zitronenaroma, Säuerungsmittel Zitronensäure, Emulgator Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Trennmittel Siliciumdioxid, Süßungsmittel Steviolglycoside, Pyridoxal-5'-phosphat, Methylcobalamin, Methylfolat.

Nährstoff	pro Tagesdosis (1 Lutschtablette)	% NRV*
Pyridoxal-5'-phosphat (Vitamin B6)	1,5 mg	107
Methylcobalamin	1000 µg	40.000
Folat (als(6S)-5-Methyltetrahydrofolsäure-Glucosaminsalz)	400 µg	200

*Nährstoffbezugswert gemäß Lebensmittelinformationsverordnung
Frei von Weizen, Gluten, Soja, Milch, Ei, Fisch/Schalentieren, Erdnüssen/Baumnüssen.

Verzehrempfehlung

Verzehren Sie 1 Lutschtablette täglich. Sie können die Tablette lutschen oder auch kauen. Die empfohlene Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung dienen. Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise.

Hinweis: Frauen mit Kinderwunsch sollten 1 Monat vor der Empfängnis bis zu 3 Monate danach ihre Ernährung mit Methylfolat ergänzen.

Haltbarkeit und Lagerungshinweis

Das Mindestverwendbarkeitsdatum ist auf dem Etikett der Dose aufgedruckt.

Bei Raumtemperatur und trocken lagern. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

Packungsgrößen und Inhalt

Jarrow® Methyl B-12 & Methyl Folate + Vitamin B6 ist in versiegelten Dosen mit 100 Lutschtabletten erhältlich. Sie werden in den USA im Auftrag von **Jarrow® Deutschland** hergestellt.

Bei weiteren Fragen zu unseren Produkten können Sie uns gerne unter den unten genannten Adressen kontaktieren.

Jarrow® Deutschland wünscht Ihnen allzeit ein gutes Wohlbefinden!

Jarrow® Deutschland GmbH

Ein Tochterunternehmen von

Jarrow FORMULAS®, Los Angeles/USA

www.jarrow.de | kontakt@jarrow.de

Kundendienst Ringstr. 33 - D-12205 Berlin

Tel.: +49-(0)30-99191686-0

© 2017 Jarrow® Deutschland GmbH 73291285JD0717

Jarrow®
Deutschland

Methyl B-12 & Methyl Folate

1000 µg

400 µg

+ Vitamin B6

Gebrauchsanweisung

Lutschtabletten mit Vitamin B₁₂ als Methylcobalamin & Folsäure als Methylfolat

Nahrungsergänzungsmittel mit Süßungsmitteln

Zur Aufrechterhaltung eines normalen Homocysteinspiegels

Bitte lesen Sie die
Gebrauchsanweisung
vor dem ersten Verzehr
sorgfältig durch!



vegan



Zitronengeschmack

Liebe Verwenderin, lieber Verwender!

Sie haben sich für **Jarrow® Methyl B12 & Methyl Folate + Vitamin B6** entschieden, ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel mit einer besonders gut bioverfügbaren Form, sowohl von Vitamin B12/Methylcobalamin wie auch Folat/Folsäure. Jede Lutschtablette enthält 1000 µg Methyl-B12, 400 µg Methylfolat und 1,5 mg Vitamin B6.

Was ist Methylfolat und was Methyl-B12?

Methylfolat (Vitamin B12) und Methylcobalamin (Vitamin B12) zählen zu den B-Vitaminen. B-Vitamine sind u.a. für den Energiestoffwechsel im Nervensystem, einschließlich des Gehirns, von besonderer Bedeutung.

Folate sind Salze der Folsäure, die natürlicherweise in Lebensmitteln wie z.B. Salaten, Gemüse und Leber vorkommen. Für eine einwandfreie Funktion im Körper müssen sie in die aktive Methylfolat-Form (5-MTHF) umgewandelt werden. Methylfolat wirkt als Coenzym in zahlreichen wichtigen Stoffwechselfvorgängen und bei der Synthese des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin, von Phospholipiden und des Hormons Melatonin.

Zu Vitamin B12 gehören alle vitaminwirksamen Cobalamine, welche vorwiegend gebunden an Proteinen in tierischen Lebensmitteln vorkommen. Vitamin B12 muss im Magen an den sog. Intrinsic Factor gebunden werden, um so überhaupt von der Darmschleimhaut resorbiert werden zu können. Dadurch wird vom Körper nur ein

geringer Teil des zugeführten Vitamins aufgenommen. Im Körper ist Vitamin B12 z.B. bei der Zellteilung, dem Homocystein-Stoffwechsel und der Bildung roter Blutkörperchen beteiligt.

Welche gesundheitsförderlichen Effekte hat die Kombination von Methylfolat und Methyl-B12?

Die Wirkungen von Methylfolat und Methyl-B12 ergänzen sich im Stoffwechsel sehr stark. So beeinflussen beide Vitamine sowohl den Methionin-Stoffwechsel, wie auch die Zellteilung. Bei beiden Prozessen findet eine Methylierung (Übertragung einer Methylgruppe) zwischen Folat und Cobalamin statt. Im Methionin-Stoffwechsel wird so das gesundheitsschädigende Homocystein zu Methionin umgewandelt und kann so weiter verstoffwechselt werden. Wie allgemein bekannt ist, spielt Folsäure eine wichtige Rolle bei der Zellteilung und ist daher besonders während der Schwangerschaft von großer Bedeutung. Damit die Folsäure aus der Nahrung auch in aktives Folat umgewandelt werden kann, wird Vitamin B12 benötigt. Sonst wird der Reaktionszyklus angehalten und der Körper kann das Vitamin nicht verwenden. Diese Effekte werden außerdem durch die



Ergänzung von Vitamin B6 verstärkt. Vitamin B6 hat ein ubiquitäres Vorkommen in den meisten Lebensmitteln und besitzt neben dem komplementären Effekt auf den Homocysteinspiegel zudem eine antioxidative Wirkung.

Welche gesundheitsbezogenen Aussagen für Pyridoxin (B6), Folsäure (B9) und Cobalamin (B12) sind anerkannt?

- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei
- trägt zur normalen Bildung von Blut (B9) und roter Blutkörperchen (B6 & B12) bei
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel (B6 & B12) bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems (B6 & B12) bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung (B9 & B12)

Da die B-Vitamine, bis auf B12, nur in geringem Maße im Körper gespeichert werden können, ist eine anhaltende Aufnahme aller B-Vitamine, darunter B6 und B9 (Folsäure) durch Nahrung oder Supplemente wichtig für eine optimale Versorgung.