

**KAPSULE Z ŽELEZOM, VITAMINI IN MINERALI ZA NORMALNO NASTAJANJE RDEČIH KRVNIČK.****NAVODILA ZA UPORABO****1. KAJ JE PREHRANSKO DOPOLNILO HEMOEMON IN KAKO DELUJE?**

HEMOEMON je prehransko dopolnilo v kapsulah, ki vsebuje železo v obliki aminokislinskega kelata, vitamin C, vitamin B12, folno kislino ter druge vitamine in minerale, ki pripomorejo k normalni hematopoezi (tvorba in razvoj rdečih celic). Železo v obliki aminokislinskega kelata zagotavlja dobro toleranco - ne povzroča slabosti, zaprtja in draženja želodca.

Prehransko dopolnilo Hemoemon vsebuje tudi druga hranila, ki sodelujejo pri hematopoezi, med drugim baker, vitamin B12, folno kislino, cink, vitamin E in vitamin C, ki povečuje absorpcijo železa.

Prehransko dopolnilo HEMOEMON se uporablja pri ljudeh, ki imajo pomanjkanje železa in drugih vitaminov in mineralov, pri preprečevanju pomanjkanja železa med nosečnostjo ter intenzivni rasti med adolescenco.

**2. OPOZORILA IN POMEMBNA OBVESTILA ZA PREHRANSKO DOPOLNILO HEMOEMON****HEMOEMONA-a ne uporabljajte:**

- če ste alergični na katerokoli sestavino,
- če imate hude motnje delovanja ledvic ali jeter,
- če imate moteno presnovo železa ali bakra.

Pri uživanju HEMOEMONA-a se lahko pojavi rumeno obarvan urin. Gre za neškodljiv učinek, ki je posledica vsebnosti riboflavina (vitamin B2). Lahko se pojavi tudi temno obarvano blato, ki je posledica vsebnosti železa in ni nevarno.

Vsebovana hranila ne presegajo najvišjega varnega dnevnega vnosa (UL) kot ga določa EFSA (Evropska agencija za varno hrano). Ob sočasnem jemanju drugih prehranskih dopolnil ali zdravil z železom se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom. Pod točko »6. ODMERJANJE PREHRANSKEGA DOPOLNILA HEMOEMON« so navedene predvidene možnosti uporabe skupaj z drugimi izdelki.

**3. KAJ JE POMANJKANJE ŽELEZA, KAKO GA PREPOZNAVO?**

Pomanjkanje železa je pogosto pri ženskah v rodni dobi, pri otrocih in pri najstnikih v obdobju intenzivne rasti. Železo je esencialen element, ki ima vlogo pri nastajanju rdečih krvničk in hemoglobina, sodeluje pri prenosu kisika po krvi in prispeva k normalnemu delovanju imunskega sistema.

Pri pomanjkanju železa lahko pride do utrujenosti, vrtoglavice, razdražljivosti, težav s koncentracijo, slabših fizičnih in umskih zmogljivosti, glavobolov in lomljivih las in nohtov. Kaže se tudi z slabšim imunskim odzivom, bledico in zmanjšano delovno produktivnostjo.

Šele ko so telesne rezerve železa že zelo izpraznjene se proizvodnja rdečih krvnih celic zmanjša, kar se kaže z anemijo - zmanjšanim številom rdečih krvničk (eritrocitov). Ta se kaže kot znižan serumski hemoglobin in pomeni, da ima telo zmanjšano sposobnost prenosa kisika po telesu. Negativne posledice pomanjkanja železa pa občutimo že mnogo pred nastankom anemije. Zato spremljamo serumski feritin, to je beljakovina, v kateri se v telesu shranjuje železo in je najboljši pokazatelj zaloga železa v telesu. Nizek nivo feritina pomeni izpraznjene zaloge železa. Zaloge se polnijo počasi, zato je za normalizacijo feritina pogosto potrebno dolgotrajno jemanje železa.

Opozorilo: Visoke vrednosti feritina lahko pomenijo preobremenitev z železom ali pa odražajo kronično vnetje v telesu in v tem primeru ne kažejo pravega stanja. Slabokrvnost lahko povzroči tudi pomanjkanje vitamina B12, folne kisline, riboflavina, bakra in cinka. Kljub razpoložljivosti komercialnih laboratorijev naj izvide vrednoti zdravnik, saj je slabokrvnost lahko tudi znak resnejših bolezni.

Laboratorijski parametri za določanje stanja železa	Referenčne vrednosti
S-Hemoglobin	Moški: 130-170 g/L, Ženske: 120-150 g/L
S-Feritin	Moški 15-300 ng/L, Ženske: 15-200 ng/L
S-železo	10-30 μmol/L

**5. OPOZORILA IN POMEMBNA OBVESTILA ZA PREHRANSKO DOPOLNILO HEMOEMON**

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Pomembna je raznolika in uravnotežena prehrana ter zdrav način življenja. Priporočenega odmerka se ne sme prekoračiti. Shranjujte na suhem in temnem mestu pri sobni temperaturi. Shranjevati nedosegljivo otrokom!

## 6. ODMERJANJE PREHRANSKEGA DOPOLNILA HEMOEMON

Otroci in mladostniki od 11 do 17 leta 1 kapsula dnevno, od 18 leta dalje 1-2 kapsuli dnevno.

Priporočeni dnevni odmerek zaužijete s tekočino.

### Uživanje skupaj s hrano in pijačo

Med zaužitjem izdelka HEMOEMON in prehranskim dopolnilom s kalcijem ali mlečnim obrokom naj mineta najmanj 2 uri. Prisotnost kalcija namreč zmanjša absorpcijo železa. Najbolje je, če HEMOEMON zaužijete na tešče ali skupaj z ne-mlečnim obrokom.

### Uporaba z drugimi prehranskimi dopolnili:

Sočasno uživanje 1 kapsule Hemoemon-a dnevno skupaj z običajnim odmerkom multivitaminskih prehranskih dopolnil je varno. V tem primeru je priporočljiva samo ena kapsula Hemoemon-a na dan. Skupen vnos železa naj ne presega 45 mg.

### Uporaba ob načrtovanju zanositve, med nosečnostjo in dojenjem:

HEMOEMON lahko varno uživajo ženske, ki nameravajo zanositi. Jemanje med nosečnostjo in dojenjem v kombinaciji s "prenatalnimi prehranskimi dopolnili" je varno, v primeru, da skupen vnos železa ne presega 45 mg.

HEMOEMON vsebuje 400 µg folne kisline, kar je tudi dnevni odmerek, ki se priporoča vsem ženskam, ki bi lahko zanosile in v prvem tromesečju nosečnosti. Priporoča se dopolnjevanje prehrane s 400 µg folne kisline dnevno vsaj en mesec pred in do tri mesece po zanositvi. Nizek nivo folata pri nosečnici je dejavnik tveganja za okvare nevralne cevi pri razvijajočem se plodu.

### Če ste pozabili vzeti odmerek:

Ne vzemite dvojnega odmerka! Namesto tega, nadaljujte z naslednjim dnevnim odmerkom.

### V primeru, da ste vzeli večji odmerek od priporočenega ali so izdelek zaužili otroci:

Če ste ne namenoma vzeli 3-4 kapsule, naslednji dan odmerek izpustite! Če ste vzeli 5 ali več kapsul se posvetujte z zdravnikom in mu pokažite ovojnino! Prekomerno odmerjanje lahko povzroči toksične učinke železa, cinka in bakra. Uživanje prekomernih odmerkov lahko škoduje nerojenemu otroku.

Shranjevalni nedosegljivo otrokom! Prehranska dopolnila z železom povzročijo največ zastripitev pri otrocih. Če je otrok zaužil ali sumite, da je zaužil izdelek se posvetujte z zdravnikom.

## 7. KAJ VSEBUJE PREHRANSKO DOPOLNILO HEMOEMON?

HEMOEMON je na voljo v pakiranju po 30 kapsul. Vsebuje železo v obliki aminokislinskega kelata ter vitamine in minerale.

VITAMINI IN MINERALI	1 kapsula	% PDV*	2 kapsuli	% PDV*
Železo (mg)	20	143 %	40	286 %
Vitamin C (mg)	100	125 %	200	250 %
Vitamin B12 (µg)	9	360 %	18	720 %
Folna kislina (µg)	400	200 %	800	400 %
Vitamin E (mg)	12	100 %	24	200 %
Riboflavin (mg)	2	143 %	4	286 %
Cink (mg)	5	50 %	10	100 %
Baker (mg)	0,5	50 %	1	100 %

\*PDV – priporočeni dnevni vnosi vitaminov in mineralov za odrasle

### Sestavine:

Rastlinska kapsula (celuloza, barvilo: kalcijev karbonat), vitamin C (L-, askorbinska kislina), železo (železov bisglicinat), vitamin E (DL-alfa tokoferil acetat), nosilec: maltodekstrin, cink (cinkov sulfat), riboflavin, baker (bakrov sulfat), vitamin B12 (cianokobalamin), folna kislina (pteroilmonoglutaminska kislina), sredstvi proti sprijemanju: magnezijev stearat, smukec. Ne vsebuje glutena in sestavin živalskega izvora.

## 8. SHRANJEVANJE

Shranjujte na suhem in temnem mestu pri temperaturah do 25°C. Shranjujte izven dosega otrok!