



# Jod+Folsäure + Eisen

*lactose- &  
glutenfrei*

## Jod für die normale Schilddrüsenfunktion Eisen für die Bildung der roten Blutkörperchen

Für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden ist eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen unverzichtbar. Dazu gehören auch Jod, Eisen, Folsäure und Vitamin B<sub>12</sub>.

Für Frauen im gebärfähigen Alter, für Schwangere und Stillende, für ältere Menschen sowie für Personen, die sich einseitig ernähren, ist eine ausreichende Versorgung mit diesen Nährstoffen besonders wichtig.

Die Deutsche „Nationale Verzehrsstudie“ 2008 ergab jedoch, dass in Deutschland eine bedarfsgerechte Versorgung mit Jod, Eisen und Folsäure nicht immer gegeben ist.

**Bereits eine Tablette von Doppelherz versorgt Sie täglich mit den beiden Spurenelementen Jod und Eisen kombiniert mit 600 µg Folsäure und Vitamin B<sub>12</sub>.**

**Jod** ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das der Körper nicht selbst bilden kann und trägt zur normalen Produktion der Schilddrüsenhormone und zur normalen Funktion der Schilddrüse bei.

Bei Schwangeren ist die Jodversorgung wichtig, da das ungeborene Kind durch sie mitversorgt wird.

**Eisen** ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das für viele Funktionen im Körper eine Rolle spielt. Es trägt zur normalen Bildung der roten Blutkörperchen und zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Darüber hinaus ist Eisen am normalen Energiestoffwechsel und Sauerstofftransport im Blut beteiligt.

Da der Körper Eisen nicht selbst bilden kann und täglich eine bestimmte Menge an Eisen verliert, ist er auf eine ausreichende Zufuhr mit der Nahrung angewiesen. In bestimmten Situationen ist der Bedarf an Eisen zudem erhöht und eine ausreichende Versorgung über die Nahrung nicht immer gegeben. Eine betont pflanzliche oder unausgewogene Ernährung kann eisenarm sein oder Bestandteile enthalten (z. B. schwarzer Tee, Kaffee), die die Eisenaufnahme stören.

**Folsäure** ist ein wasserlösliches B-Vitamin und trägt zur normalen Funktion des Immunsystems und zur normalen Blutbildung bei.

Folsäure spielt für die Zellteilung eine Rolle und trägt zum normalen mütterlichen Gewebewachstum während der Schwangerschaft bei. Daher sollten Frauen bereits bei Kinderwunsch und in der Schwangerschaft auf eine ausreichende Folsäureversorgung mit der Nahrung achten.

**Vitamin B<sub>12</sub>** leistet ebenfalls einen Beitrag zur Zellteilung und unterstützt die normale Bildung der roten Blutkörperchen.

### Eine Tablette enthält:

100 µg Jod, 10 mg Eisen, 600 µg Folsäure, 3 µg Vitamin B<sub>12</sub>

### Verzehrempfehlung:

Täglich 1 Tablette mit ausreichend Flüssigkeit unzerkaut einnehmen.

Die Tabletten von Doppelherz enthalten die Spurenelemente Jod und Eisen in Kombination mit 600 µg Folsäure und Vitamin B<sub>12</sub> – so kann die Ernährung gezielt ergänzt werden.



  
**Queisser**  
PHARMA

GmbH & Co. KG  
Schleswiger Str. 74  
24941 Flensburg