

Multi



Specifieke productkenmerken

- Hoog gedoseerd multipreparaat
- Bevat antioxidanten in vorm van luteïne en astaxanthine
- Bevat mineralen en spoorelementen

Een multivitamine hoort bij de basissuppletie. Uit de laatste voedselconsumptiepeiling van het RIVM blijkt dat de gemiddelde Nederlander te weinig fruit, groente, vis en vezels eet. Een deel van de bevolking krijgt te weinig vitamine A, B1, C en E, magnesium, kalium en zink binnen. Het RIVM raadt vrouwen boven de 50 jaar suppletie met vitamine D aan in verband met osteoporose, vrouwen die zwanger willen worden krijgen foliumzuur voorgeschreven, vrouwen in de vruchtbare leeftijd zijn gebaat bij extra ijzer en adolescenten zouden extra calcium moeten nemen. Echter, de minimale hoeveelheden worden niet gehaald. Dit komt deels door het eenzijdige Westerse voedingspatroon. Daarnaast bevatten groente en fruit minder vitamines en mineralen en door bijvoorbeeld graan te raffineren gaan veel voedingsstoffen verloren. Hierdoor is een goede multivitamine essentieel geworden.

Vitamine B-complex

De Multi van Plantina bevat het complete vitamine B-complex: acht wateroplosbare vitamines die alle nodig zijn voor de celstofwisseling. Het gaat hierbij om vitamine B1 (thiamine mononitrat), vitamine B2 (riboflavine), vitamine B3 (niacinamide), vitamine B5 (calciumpantothenaat), vitamine B6 (pyridoxal-5-fosfaat), vitamine B12 (cyanocobalamine), biotine en foliumzuur. Het B-complex valt onder de essentiële vitamines, omdat het lichaam deze niet zelf kan aanmaken. Bij een tekort ontstaat een futloos gevoel door bloedarmoede, huidafwijkingen en werkt het zenuwstelsel niet optimaal.

Supplementen met vitamine B6 zijn onlangs slecht in het nieuws geweest. Bij overdosering kunnen namelijk neurologische klachten ontstaan. Dit geldt echter alleen voor B6 in de vorm van pyridoxine. In de Multi van Plantina komt alleen B6 in de actieve vorm van pyridoxal-5-fosfaat voor, wat deze klachten niet veroorzaakt. Daarnaast is de dosering per tablet 10 mg, ruim onder de veilige bovengrens van 25 mg zoals die door de EU is gesteld.

Antioxidanten

Vitamine C, vitamine E, bètacaroteen, selenium, luteïne, astaxanthine, glutathion en zink zijn allemaal antioxidan-

ten. Tijdens de celstofwisseling worden vrije radicalen aangemaakt. Bij een te groot aantal vrije radicalen is er sprake van oxidatieve stress. Er kan dan schade optreden in de celwanden en het DNA. Deze schade veroorzaakt veroudering en wordt in verband gebracht met hart- en vaatziekten. Ze maken vrije radicalen onschadelijk en beschermen het lichaam tegen de schadelijke werking van vrije radicalen op bijvoorbeeld huid en bindweefsel en kunnen zo verouderingsproces vertragen.

Sterke botten

De combinatie van calcium, vitamine D, vitamine K1, borium en magnesium is essentieel in de behandeling van osteoporose. Bij een tekort aan magnesium werkt namelijk het vitamine D-metabolisme minder goed. Vitamine D zorgt dat calcium en fosfor in de botten worden vastgelegd en zo sterk worden. Borium zorgt voor een verbeterde calcium- en magnesiumhuishouding. Dit natuurlijk in combinatie met voldoende beweging.

Mentale stress

Het vitamine B-complex in combinatie met vitamine C, magnesium, ijzer en jodium zorgen voor een goede weerstand tegen stress. Daarnaast dragen ze bij aan het leervermogen en een normaal geheugen. Deze vitamines en mineralen zijn goed voor de concentratie en het geheugen en helpen bij vermoeidheid. Onontbeerlijk in het vaak drukke bestaan van veel mensen, waarbij gepresteerd moet worden, maar waarbij ook veel afleidingen zijn.

Goede weerstand

De vitamines A, B6, B12, C, D en foliumzuur, koper, selenium, ijzer en zink ondersteunen het immuunsysteem. De Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid heeft onderzocht dat deze voedingsstoffen essentieel zijn voor behoud van een goede weerstand.

Sport en bewegen

Verschillende vitamines en mineralen zijn betrokken bij optimaal bewegen, zowel voor topsporters als voor recreanten. Vitamine C en E in combinatie met zink zijn

belangrijk om de weerstand te verhogen en zo minder snel ziek of verkouden te worden.

Astaxanthine helpt als sterke antioxidant om de vrije radicalen, die gevormd worden bij het vrijmaken van energie, onschadelijk te maken.

Het vitamine B-complex in de multi is met name nodig bij sporten die een goede coördinatie en concentratievermogen eisen. Daarnaast is B12 betrokken bij de aanmaak van rode bloedcellen. Vitamine D3 is pas de laatste jaren bekend geworden bij sporters als belangrijke voedingsstof bij prestatie. Vooral binnensporters en mensen met een donkere huid hebben snel een tekort aan vitamine D. Onze huid kan vitamine D aanmaken met behulp van de zon, maar door het gebrek aan voldoende zonkracht hebben veel mensen een tekort. Het helpt bij behoud van sterke botten en bij opbouw van spierkracht. Magnesium is erg belangrijk bij de ontspanning van de spieren. Iemand die veel last heeft van krampen en spierstijfheid, heeft vrijwel zeker een tekort aan magnesium. IJzer is onderdeel van hemoglobine in de rode bloedcellen en speelt een belangrijke rol bij het zuurstoftransport en de stofwisseling. Met name vrouwen in de vruchtbare leeftijd zijn een risicogroep voor een ijzertekort. Bij een ijzertekort wordt de sportprestatie belemmerd door vermoeidheid en snel buiten adem zijn en er kan bloedarmoede ontstaan.

Topsport

Een batch van Plantina Multi is door de Deutsche Sporthochschule in Keulen en door TNO getest op dopinggeduide stoffen en daarvan vrij bevonden. Het is opgenomen in het Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsporters (NZVT)

Wanneer is er behoefte aan Multi?

- Bij een eenzijdig eetpatroon
- Bij een vegetarisch voedingspatroon
- Bij gezond ouder worden
- Bij medicijngebruik (maagzuuremmers, plastabletten, bloeddrukverlagers en aspirine)
- Bij stress

Waarom Multi van Plantina?

Een belangrijke eigenschap van een goede multi is dat het breed is samengesteld en hooggedoseerd is. Veel multi's bevatten alleen de goedkopere vitaminen en geen mineralen. De Multi van Plantina bevat de juiste voedingsstoffen in hoge dosis. Daarnaast wordt er steeds voor de best opneembare variant gekozen. Zo wordt er gekozen voor magnesium in de vorm van magnesium-citraat dat beter absorbeerbaar is dan het gangbare en goedkopere magnesiumoxide. Vitamine E is als d-alfa-tocoferylsuccinaat aanwezig in de multi. Door de koppeling aan succinaat wordt het zo beschermd tegen zuurstof, zodat het de oxidatieve werking niet verliest. Daarnaast zijn er ook gemixte tocoferolen aanwezig in de multi, aangezien vitamine E een verzamelnaam is van verschillende tocoferolen (alfa, bèta, gamma en delta).

De Multi van Plantina bevat daarnaast een uitgebalanceerde mix van de mineralen calcium en magnesium en de spoorelementen borium, ijzer, jodium, koper, mangaan, chroom, molybdeen, seleen en zink. Tevens bevat de multi de alg lithothamnium, dat spoorelementen uit de zee bevat. Mineralen en spoorelementen zijn essentieel voor een goede gezondheid en een normale ontwikkeling en groei.



De Multi van Plantina is samengesteld volgens de criteria van de orthomoleculaire wetenschap.

Eén tablet bevat:	%ADH	
Vitamine A (als palmitaat) (2500 IE)	94%	750 mg
Bètacaroteen (van Blakeslea trispora)		500 mg
Luteïne		300 mg
Astaxanthine (van Haematococcus pluvialis)		250 mg
Vitamine B1 (thiamine mononitrat)	1819%	20 mg
Vitamine B2 (riboflavine)	1429%	20 mg
Vitamine B3 (niacinamide)	125%	20 mgNE
Vitamine B5 (dicalciumpantothenaat)	334%	20 mg
Vitamine B6 (10 mg als pyridoxal-5-fosfaat)	1429%	20 mg
Vitamine B12 (als cyanocobalamine)	8000%	200 mg
Foliumzuur	300%	600 mg
Biotine	200%	100 mg
Vitamine C (ascorbinezuur)	125%	100 mg
Vitamine D3 (cholecalciferol) (200 IE)	100%	5 mg
Vitamine E (d-alfa-tocoferylsuccinaat) (75 IE)	525%	63 mgTE
Mixed tocoferolen (alfa-, bèta-, gamma-, delta-)	38%	5,3 mgTE
Vitamine K1	133%	100 mg
Calcium (als carbonaat en Lithothamnium)	21%	170 mg
Lithothamnium (alg met sporenelementen)		110 mg
Magnesium (als citraat)	27%	100 mg
IJzer (als fumarate)	36%	5 mg
Jodium (van kaliumjodide)	67%	100 mg
Selenium (L-selenomethionine)	91%	50 mg
Koper (als gluconaat)	100%	1 mg
Mangaan (als gluconaat)	250%	5 mg
Chroom (als picolinaat)	125%	50 mg
Borium (als natriumboraat)		1 mg
Molybdeen (als ammoniummolybdaat)	100%	50 mg
Zink (als citraat)	100%	10 mg

Wijze van inname:

De Plantina Multi is voor volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar. Aanbevolen wordt om 1 tablet per dag te slikken, bij voorkeur tijdens of vlak na de maaltijd. Voor moeilijke slikkers is er de Plantina Multi Junior. Dit tablet is aanmerkelijk kleiner.