



## ŽELEZO 35 mg S POSTUPNÝM UVOĽŇOVANÍM

EAN KÓD 064642024961

NPN# 00341185 NATURAL HEALTH PRODUCTS  
DIRECTORATE (NHPD):  
Jamieson Železo 35 mg s postupným uvoľňovaním-  
schválené tvrdenia NHPD:

- Faktor pre udržiavanie pevného zdravia
- Pomáha pri tvorbe červených krviniek a podporuje ich správnu funkciu
- Pomáha predchádzať deficiencii železa

### VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE

Železo je stopový minerálny prvok. Približne 70 % železa v tele je súčasťou hemoglobínu - bielkoviny v červených krvinkách. Ako súčasť hemoglobínu zabezpečuje transport kyslíka do všetkých tkanív a buniek v tele. Železo sa nachádza i v myoglobíne, v bielkovine, dodávajúcej kyslík do svalov. Je potrebnou súčasťou rôznych enzýmov a komponentov imunitného systému. Transport kyslíka do všetkých tkanív a bunková respirácia sú základné životné procesy, v ktorých zohráva železo podstatnú úlohu.

Zatiaľ čo červené krvinky sa rozpadajú a obnovujú približne každých 120 dní, uvoľnené železo sa nevyučuje, ale opätovne sa využije, predovšetkým pri tvorbe hemoglobínu. Vstrebávanie železa je proces, v tele veľmi dobre regulovaný, závislý od viacerých dôležitých faktorov. Jedným z faktorov je forma železa prijímaného v potrave: hémová forma alebo nehémová forma železa. Hémové železo sa nachádza v bielkovinách živočíšneho pôvodu - červené mäso, ryby a hydina sú jeho dobrými zdrojmi. Nehémové železo sa nachádza v potravinách rastlinného pôvodu, napr. vo fazuli a šošovici. Avšak nehémové železo nie je tak efektívne vstrebávané ako hémová forma, ale predstavuje väčšinu železa prijatého potravou. Konzumácia vitamínu C alebo menších množstiev mäsa s potravinami s nehémovým železom zlepši absorpciu železa.

Homeostáza železa je zabezpečená prostredníctvom zmien v absorpcii a je ovplyvnená zásobami železa v tele. Vstrebávanie v čreve je regulované nárokmi organizmu – ak má telo nízke zásoby zvýši sa vstrebávanie a naopak, vstrebávanie sa zníži, ak sú zásoby primerané. Je to základná ochrana pred toxickými účinkami z predávkovania železom. Napriek tomu, že denné straty absorbovaného železa z odbúravaných buniek sú minimálne, pre organizmus je nevyhnutný denný prísun železa.

Deficiencia železa (nízke zásoby železa) sa vyskytujú pomerne často u obyvateľov Severnej Ameriky. Anémia z nedostatku železa (závažnejší stupeň vyčerpania zásob železa) sa vyskytuje ak nedostatočné zásoby železa zapríčinia pokles tvorby červených krviniek. V dôsledku tohto dôjde k zníženiu hladiny hemoglobínu a telo nie je schopné dodávať potrebné množstvo kyslíka tkanivám a bunkám v tele. Anémia z nedostatku železa vedie k extrémnej únave, dušnosti, slabej koncentrácii, narušenej schopnosti učenia sa a oslabeniu imunity.

Anémia z nedostatku železa môže vzniknúť v dôsledku nedostatočného príjmu železa v potrave, nízkej absorpcii alebo nadmernými stratami krvi. Najčastejšie sa vyskytuje v období rýchleho rastu – u dojčiat, detí, adolescentov a tehotných v čase, keď telo vyžaduje vyššie dávky železa. Vyskytuje sa aj u vegetariánov, vytrvalostných atlétov, u pacientov s liečbou zlyhania obličiek dialýzou a u jedincov s predĺženými epizódami krvácania, napr. ťažké menštruačné obdobia a vredové krvácania. Určité potraviny môžu znížiť vstrebávanie železa, napr. nadmerný príjem potravín s vysokým obsahom fosfátov, fytátov (obilniny a strukoviny) a taníny (nachádzajúce sa v čaji). Jednotlivci, ktorí neustále prijímajú tieto potraviny pravdepodobne nevstrebávajú dostatočné množstvo železa.

Nadmerné dávky železa môžu vyvolať dedičné ochorenie hemochromatózu, - nadmerné vstrebávanie železa v tele. Tento stav je nebezpečný, pretože môže viesť k otrave železom, železo sa zhromažďuje v krvi a môže

Pri náhodnom predávkovaní vyhľadajte lekársku pomoc.

Určené len pre profesionálne použitie

Informácie obsiahnuté v tomto materiáli sú získané z viacerých zdrojov.

Údaje nie sú mienené ako návod na liečbu, sú jednoduchým usmernením na použitie po uvážení odborníkom.



spôsobiť poškodenia viacerým orgánom vrátane pečene a srdca. Dlhodobý prísun železa formou výživových doplnkov by mal byť výlučne pod dohľadom lekára a na jeho odporúčanie.

Jamieson železo je pripravené z prírodných zdrojov a je farmaceuticky testované na zaručenie plnej účinnosti a absolútnej klinickej čistoty.

Čím sa odlišuje Železo 35 mg s postupným uvoľňovaním z Jamieson Laboratories a prečo iný znamená lepší?

- 1) V mnohých výživových doplnkoch je zdrojom železa sulfát železnatý, anorganická forma železa.
- 2) Vďaka špeciálnym tabletám s postupným uvoľňovaním umožňuje telu prísun tohto dôležitého minerálu postupne, v priebehu 6-8 hodín, čím sa zmiernujú nežiaduce vedľajšie účinky na tráviaci trakt.
- 3) Naše prémiové výživové doplnky sa vyrábajú s použitím procesu 360 Pure – najmenej 360 testov kvality, ktoré zaručujú vysledovateľnosť a spoľahlivosť surovín, bezpečnosť výroby, jeho účinnosť a absolútnu klinickú čistotu.

## INFORMÁCIE O ZLOŽENÍ

Dostupné v balení so 60 tabletami.

Obsah tablety:

Železo (glukónan železnatý) .....35 mg

## POMOCNÉ LÁTKY

celulóza, rozpustná celulóza, sorbitol, rastlinný stearan horečnatý.

## ODPORÚČANÉ DÁVKOVANIE

Dospelí: 1 tableta denne po jedle. Užite s časovým odstupom niekoľkých hodín pred alebo po užití iných výživových doplnkov alebo liekov.

Skladujte pri teplote 15 °C – 25 °C, mimo dosah detí.

## ZDRAVOTNÉ ÚČINKY

- Chráni pred anémiou z nedostatku železa a odstraňuje anémiu z nedostatku železa
- Pomáha pri tvorbe červených krviniek
- Podporuje zdravie, zvyšuje odolnosť voči únave a ochoreniam

## NUTRIČNÉ INTERAKCIE

### Interakcie s liekmi

Železo sa môže vzájomne ovplyvňovať alebo znižovať účinky týchto liekov: antibiotiká, lieky proti artritíde, nesteroidné protizápalové lieky (NSAIDs) adrenokortikálne steroidy, lieky na dnu, lieky proti zápalom čriev, fluorochinolóny, lieky na Parkinsonovu chorobu, salicyláty, statíny, tyroidné hormóny

### Odčerpávanie živín

Železo môže byť odčerpávané: antipsychotikami (neuroleptiká, hlavné trankvilizéry), antipyretikami (lieky zmiernujúce horúčku), blokátormi histamínu H2

Výživové doplnky s obsahom železa môžu znížiť vstrebávanie zinku. Príjem potravín s vysokým obsahom fosfátov, fyátov (v zrnách a strukovinách), oxaláty (v niektorých druhoch zeleniny), kyselina trieslová, káva, izoláty sójových bielkovín, veľké dávky chrómu a vápnik môžu brániť vstrebávaniu železa. Neužívajte železo naraz s výživovými doplnkami alebo s potravinami obsahujúcimi akúkoľvek z menovaných látok.

### Podporné interakcie

Vitamín C, vitamín A, molybdén a malé množstvá mäsa zvyšujú vstrebávanie železa.

## VAROVANIE A UPOZORNENIE

Množstvo železa obsiahnuté v tomto výživovom doplnku môže vážne poškodiť zdravie dieťaťa. Uchovávajte mimo dosah detí. V niektorých prípadoch môže dôjsť k zápche, hnačke, alebo zvracaniu.

## TOXICITA, NEŽIADUCE ÚČINKY A VEDĽAJŠIE ÚČINKY

Neprekračujte odporúčanú dennú dávku.

Pri náhodnom predávkovaní vyhľadajte lekársku pomoc.

Určené len pre profesionálne použitie

Informácie obsiahnuté v tomto materiáli sú získané z viacerých zdrojov.

Údaje nie sú mienené ako návod na liečbu, sú jednoduchým usmernením na použitie po uvážení odborníkom.



Keďže telo nevylučuje nadbytočné železo existuje výrazný potenciál pre toxicitu železa. Nadbytok železa, ktorý sa hromadí v tele môže poškodiť tkanivá a orgány, a môže spôsobiť zlyhanie srdca a cirhózu pečene. Nadmerné dávky železa môžu vyvolať nevoľnosť, pálenie záhy, plynatosť, hnačky, vracanie a tmavo sfarbenú stolicu (zapríčinenú neabsorbovaným železom). V prípade zaznamenania akýchkoľvek dýchacích ťažkostí alebo vyrážky prerušte užívanie výživového doplnku a vyhľadajte lekára. Užívanie výživových doplnkov s jedlom môže pomôcť zmierniť tieto vedľajšie účinky.

---

Pri náhodnom predávkovaní vyhľadajte lekársku pomoc.

Určené len pre profesionálne použitie

Informácie obsiahnuté v tomto materiáli sú získané z viacerých zdrojov.

Údaje nie sú mienené ako návod na liečbu, sú jednoduchým usmernením na použitie po uvážení odborníkom.