

Die Nährstoffe im Verbund stärken Ihre Knochen

Calcium und hochdosiertes Vitamin D3

... die notwendige Basisversorgung

Vitamine B6, B12 und Folsäure

... um Homocystein, einen Risikofaktor für verschiedene Erkrankungen wie z. B. auch für Osteoporose, zu bekämpfen

Die basischen Aminosäuren

L-Arginin und L-Lysin

... zum Ausgleich des Säure-/Basenhaushaltes und zur Unterstützung des Knochenstoffwechsels

Vitamin C, Magnesium, Mangan, Kupfer, Selen und Zink

... Nährstoffe, die auf vielfältige Weise den Knochenaufbau und den Stoffwechsel positiv unterstützen

Der Energiespender Kreatin

... nicht nur die Muskeln, sondern auch der Aufbau von Knochensubstanz benötigt Energie

Bambus-Extrakt

... enthält organisch gebundenes Silizium, das der Mensch sehr gut aufnehmen kann. Silizium scheint als Strukturgeber von Knochen, Haut, Haaren und Nägeln eine wichtige Rolle zu spielen



Übersicht der Inhaltsstoffe

Durchschnittliche Nährwertangaben	pro TD1*	pro TD2**	pro 100 g
Brennwert/Energie	10 kJ (2,4 kcal)	20 kJ (4,8 kcal)	392 kJ (93,2 kcal)
Fett	< 0,1 g	< 0,1 g	< 0,1 g
- davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g	< 0,1 g	< 0,1 g
Kohlenhydrate	< 0,1 g	< 0,1 g	0,4 g
- davon Zucker	< 0,1 g	< 0,1 g	< 0,1 g
Eiweiß	0,4 g	0,8 g	15,8 g
Salz	< 0,1 g	< 0,1 g	< 0,1 g
BE	0,001	0,002	0,03
Calcium	400 mg	800 mg	16,1 g
Vitamin D ₃	800 i.E. △ 20 µg	1.600 i.E. △ 40 µg	0,8 mg
Vitamin B ₆	1,5 mg	3 mg	60 mg
Vitamin B ₁₂	20 µg	40 µg	0,8 mg
Folsäure	0,4 mg	0,8 mg	16 mg
Vitamin C	50 mg	100 mg	2,0 g
L-Arginin	200 mg	400 mg	8,0 g
L-Lysin	200 mg	400 mg	8,0 g
Magnesium	100 mg	200 mg	4,0 g
Mangan	1,5 mg	3 mg	60 mg
Kupfer	1,5 mg	3 mg	60 mg
Zink	5 mg	10 mg	0,2 g
Selen	40 µg	80 µg	1,6 mg
Kreatin	400 mg	800 mg	16,1 g
Bambus-Extrakt	100 mg	200 mg	4,0 g

TD1* = Tagesdosis 2 Kapseln
TD2** = Tagesdosis 4 Kapseln
i.E. = internationale Einheiten

Verzehrempfehlung

Täglich 2–4 Kapseln *NutriSolvan® osteo* einnehmen (am besten mit etwas Flüssigkeit morgens und abends zu einer Mahlzeit). Bei Schluckbeschwerden können die Kapseln aufgezogen und der Inhalt in Säfte, Joghurt, Müsli, etc. eingerührt werden.

Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Arzt oder Therapeuten:

Verbraucherhinweise

NutriSolvan® osteo ist eine ausgewogene Kombination aus verschiedenen Nährstoffen, die für den natürlichen Knochenaufbau und die Förderung des Knochenstoffwechsel sinnvoll sind.

NutriSolvan® osteo ist kein vollständiges Lebensmittel und kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, sowie eine gesunde Lebensweise.

Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.

NutriSolvan® Gesellschaft für Ernährungsmedizin mbH

Wiesenweg 24 • 77880 Sasbach • vertrieb@nutrisolvan.de

Telefon kostenfrei 0800 - 558 55 85 • www.nutrisolvan.de

NutriSolvan
osteo



**unterstützt
Ihre Knochen-
gesundheit**

NutriSolvan® osteo ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) – zum Diätmanagement von Osteoporose

Osteoporose ist eine Stoffwechselerkrankung der Knochen und heißt wörtlich übersetzt „poröse Knochen“. Sie tritt vor allem bei Frauen während und nach der Menopause auf, aber auch Männer können hiervon betroffen sein.

Die Osteoporose ist eine schleichende Krankheit. Sie kann jahrzehntelang ohne erkennbare Anzeichen verlaufen. Weil die Krankheit zu spät bemerkt wird, bleiben die Betroffenen oft lange unbehandelt. Deshalb ist es von entscheidender Bedeutung, Symptome frühzeitig zu erkennen und das eigene Osteoporose-Risiko zu ermitteln.

Da die Knochen ständig großen Belastungen ausgesetzt sind, müssen sie sich permanent regenerieren. Beim gesunden Erwachsenen halten sich Knochenneubildung und Knochenabbau die Waage. Bei der Osteoporose ist dieses ausgewogene Verhältnis gestört: Entweder wird zu wenig Knochen neu gebildet, oder aber zuviel abgebaut. Der Knochen wird porös und schmerzhafte Brüche sind dann häufig die Folge.

Veranlagung, Änderungen im Hormonhaushalt, eine regelmäßige Einnahme von Cortison oder anderer Medikamente, Stoffwechselstörungen, Bewegungsarmut und falsche Ernährung sind weitere Faktoren, die das Risiko einer Erkrankung nachhaltig erhöhen können.



Laut WHO zählt Osteoporose weltweit zu den 10 häufigsten Erkrankungen.

Die Inhaltsstoffe von NutriSolvan® osteo

NutriSolvan® osteo enthält viele Nährstoffe, die eine wertvolle Unterstützung bei der Versorgung und dem Aufbau von Knochengewebe und dem Knochenstoffwechsel sein können.

Calcium und Vitamin D₃

In der Ernährungsempfehlung gehören **Calcium** und **Vitamin D₃** zur Basisversorgung bei der Osteoporosebehandlung.

Calcium ist der mengenmäßig am stärksten vertretene Mineralstoff im menschlichen Organismus. 99 % des im Körper vorkommenden Calciums befindet sich in Knochen und Zähnen. Laut der DVO-Leitlinie von 2017 ist eine Gesamttageszufuhr von 1.000 mg Calcium in der Regel ausreichend. Voraussetzung für die Calciumverwertung ist aber vor allem auch eine ausreichende Versorgung von Vitamin D₃.

Vitamin D₃ reguliert die Aufnahme von Calcium, verbessert das Zusammenspiel der Nerven und Muskeln und vermindert damit ebenfalls Stürze bei älteren Menschen. Eine tägliche Versorgung von mindestens 800 – 1.000 i.E. Vitamin D₃ sollte sichergestellt sein.

Vitamine B₆, B₁₂ und Folsäure

Erhöhte Homocystein-Werte scheinen auch die Osteoklasten (die knochenabbauenden Zellen) zu stimulieren, so dass das Gleichgewicht zwischen knochenauf- und knochenabbauenden Zellen gestört sein könnte.

Um diese erhöhten Homocystein-Werte abzubauen, benötigt der Körper die **Vitamine B₆, B₁₂ und Folsäure**. Zum Diätmanagement von Osteoporose ist deshalb eine ausreichende Versorgung mit diesen Vitaminen sinnvoll.

Die Aminosäuren L-Arginin und L-Lysin

Einen weiteren wichtigen Faktor für einen gesunden Knochenstoffwechsel stellt ein ausgeglichener Säure-/Basenhaushalt dar. Mit der heute üblichen Ernährung in Deutschland wird dem Körper oft ein Übermaß an tierischem Eiweiß und zu wenig Obst und Gemüse zugeführt. Dies führt häufig zu einer Übersäuerung. Der Organismus ist bestrebt das Säure-Basen-Gleichgewicht wieder herzustellen und löst insbesondere Calcium aus den Knochen.

Die basischen Aminosäuren **L-Arginin** und **L-Lysin** bilden auch ein Gegengewicht zur Übersäuerung und haben zusätzlich noch direkte Funktionen im Knochenstoffwechsel.

Der Energiespender Kreatin

Die Bildung und Mineralisierung von Knochen benötigt ebenso wie muskuläre Arbeit viel Energie. Kreatin ist eine organische Substanz, die im Körper zur Energieversorgung beiträgt. Darüber hinaus scheint eine zusätzliche Gabe von **Kreatin** zu einem Anstieg der Knochendichte und zu einer Verlangsamung des Knochenabbaus zu führen.

Bambus-Extrakt

Bambus ist bekannt für ein schnelles Wachstum und eine hohe Stabilität. Diese Eigenschaften werden u. a. durch einen hohen Anteil an organisch gebundenem Silizium ermöglicht. Unser Körper kann sich diese positiven Effekte ebenso zu Nutze machen. So wird vermutet, dass Silizium eine Rolle bei der Knochendichte, beim Aufbau der Knochen und bei der Strukturentwicklung von Knochen, Knorpeln, Sehnen, Bändern, Haut, Haaren und Nägeln spielt.