

EARTH SOURCE KOJI IRON 27 mg

Suplement diety

**DOSTĘPNE
OPAKOWANIA:**

30 KAPSULEK
P30323

SPOSÓB UŻYCIA:

Kobiety w ciąży 1 kapsułka dziennie, najlepiej w trakcie posiłku lub według wskazań lekarza.

**PRODUKT
BEZGLUTENOWY.**

NIE ZAWIERA:

- PSZENICY
- PRODUKTÓW MLECZNYCH
- CUKRÓW, SKROBI
- DROŻDŻY
- SOI

oraz sztucznych substancji przedłużających trwałość, aromatów, barwników.



CHARAKTERYSTYKA:

- Przygotowany z myślą o zapotrzebowaniu organizmu kobiet w ciąży.
- Opatentowana, przebadana klinicznie forma żelaza Ultimate™ - siarczan żelaza fermentowany z grzybami Koji (*Aspergillus oryzae*).

- Żelazo o wysokiej biodostępności³, powolnym uwalnianiu³, łagodne dla żołądka^{3,4}.
- Uzupełnienie formuły stanowią m.in.: koncentrat ryżowy, ekstrakt z otrębów ryżowych i łuski ryżowe - składniki posiadające certyfikat produkcji ekologicznej uznawany w UE i wydany przez Oregon Tilth.

BADANIA/ OŚWIADCZENIA:

- Prawidłowa produkcja czerwonych krwinek i hemoglobiny.
- Udział w procesie podziału komórek.
- Zmniejszenie uczucia zmęczenia i znużenia.
- Wsparcie układu odpornościowego.
- Prawidłowe funkcje poznawcze.
- Prawidłowy transport tlenu w organizmie i metabolizm energetyczny.

DLA KOGO:

- Dla kobiet w ciąży.

POWIĄZANE SUPLEMENTY DIETY:

- Witaminy i minerały prenatalne dla kobiet w ciąży i matek karmiących
- Folian (Metafolin®) 400 µg
- Olej z wiesiołka dwuletniego 1300 mg
- Żurawina CRAN FLORA plus Ester C®

EARTH SOURCE KOJI IRON 27 mg

Składniki:

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia (1 kapsułka) zawiera:	%RWS*
Żelazo	27 mg 193
Siarczan żelaza fermentowany z grzybami Koji (<i>Aspergillus oryzae</i>) - Ultimate™)	

Substancja glazurująca: hydroksypropylometyloceluloza, substancja wypełniająca: celuloza; koncentrat ryżowy (*Oryza sativa*)**, mieszanka ryżowa (ekstrakt z otrębów ryżowych, łuski ryżowe, olej słonecznikowy)**, substancja przeciwzbrylająca: guma arabska**.

*RWS - Referencyjna Wartość Spożycia

** Składnik posiada certyfikat produkcji ekologicznej uznawany przez UE.

Ultimate™ jest zarejestrowanym znakiem towarowym Cura Global Health, Inc.

Ostrzeżenie: Produkt dla kobiet w ciąży, stosować po konsultacji z lekarzem. Osoby zażywające leki lub chore powinny przez użyciem skonsultować się z lekarzem. Przypadkowe przedawkowanie produktami zawierającymi żelazo jest główną przyczyną śmiertelnych zatruc wśród dzieci poniżej szóstego roku życia. W razie przypadkowego spożycia przez takie dzieci, natychmiast wezwać lekarza.

Przechowywać w temperaturze pokojowej, w miejscu suchym, ciemnym, w sposób niedostępny dla małych dzieci.

Nie przekraczać porcji zalecanej do spożycia w ciągu dnia. Produkt nie jest substytutem zróżnicowanej diety. Zrównoważona dieta oraz zdrowy tryb życia są ważne.

BADANIA NAUKOWE:

- W czasie ciąży zapotrzebowanie organizmu kobiety na żelazo wzrasta, zwłaszcza w II i III trymestrze, co związane jest ze zmianami jakie zachodzą w organizmie kobiety w tym okresie. Przede wszystkim zwiększa się objętość krwi, co wiąże się m.in. z rozwojem łożyska, którego rolą jest wymiana gazów (O₂ i CO₂), produktów energetycznych i budulcowych oraz ich metabolitów pomiędzy krwią matki a krwią płodu! Żelazo jest ważnym składnikiem hemoglobiny - barwnika krwi, który pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek w szpiku kostnym oraz w prawidłowym transporcie tlenu w organizmie. Stąd też zwiększone o połowę zapotrzebowanie na ten składnik w czasie ciąży.
- Według norm żywienia dla populacji Polski opracowanych przez ekspertów w ramach Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego - Państwowego Zakładu Higieny, zalecane dzienne spożycie żelaza w przypadku kobiet w ciąży wynosi 27 mg¹.
- Zespół Ekspertów Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego rekomenduje ponadto, aby suplementacja żelaza była prowadzona u kobiet planujących ciążę, u których można przewidywać niedobór żelaza w późniejszym czasie oraz w ciąży, o ile istnieją czynniki ryzyka niedokrwistości. Suplementacja powinna obejmować: kobiety planujące ciążę - 18 mg żelaza/dziennie, kobiety w ciąży - 26-27 mg żelaza/dziennie (po ukończeniu 8. tyg. ciąży), kobiety - karmiące do 20 mg żelaza/dziennie². Grupami zagrożenia niedokrwistością są osoby będące na diecie wegańskiej lub wegetariańskiej, z zaburzeniami wchłaniania oraz kobiety obficie miesiączkujące, ciężarne czy karmiące piersią.

Warto pamiętać, że witamina C zwiększa przyswajanie żelaza, dlatego też należy zwrócić uwagę na łączenie w jednym posiłku produktów bogatych w żelazo z produktami bogatymi w witaminę C.

Żelazo wykorzystywane w naszym produkcie wytwarzane jest przy pomocy grzybów Koji (*Aspergillus oryzae*). Podczas naturalnego procesu fermentacji tych grzybów, do ich kultur dodawany jest siarczan żelaza, który następnie jest przez nie wchłaniany i magazynowany w komórkach grzybnicy (7-10% suchej masy grzybnicy stanowi żelazo). Żelazo zmagazynowane w ten sposób cechuje się wysoką biodostępnością oraz powolną, stałą szybkością uwalniania w organizmie³. Stopniowe uwalnianie żelaza może zwiększać zdolność transferryny (białko transportujące żelazo do tkanek) do jego sprawniejszego wiązania. Przy zbyt wysokim poziomie żelaza we krwi, dochodzi do wysycenia transferryny, a nadmiar żelaza w danej chwili nie może zostać przetransportowany dalej³.

Grzyb Koji posiada status składnika uznawanego za bezpieczny (GRAS), wydawany przez Agencję Żywności i Leków (FDA). Jest stosowany m.in. do produkcji enzymów spożywczych, octu ryżowego, miso i sosu sojowego⁴.

Głównym źródłem żelaza w diecie są produkty pochodzenia zwierzęcego takie jak mięso, ryby, jaja oraz produkty pochodzenia roślinnego takie jak nasiona roślin strączkowych, produkty zbożowe (m.in. kasze, otręby, pieczywo pełnoziarniste), orzechy⁵. Jednak żelazo ze źródeł roślinnych jest znacznie trudniej przyswajalne i jego biodostępność dla organizmu jest ograniczona⁵.

Wyniki badań w Polsce wskazują na zbyt niskie spożycie żelaza z dietą (poniżej RWS - Referencyjnych Wartości Spożycia tj. 14 mg / dzień) w populacji młodych kobiet (15-20 lat)⁶.

OŚWIADCZENIA ZDROWOTNE:

- Żelazo pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny.
- Żelazo pomaga w prawidłowym transporcie tlenu w organizmie.
- Żelazo przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.
- Żelazo przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego.
- Żelazo pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.
- Żelazo pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych.
- Żelazo odgrywa rolę w procesie podziału komórek.

Bibliografia:

- Normy żywienia dla populacji polski - nowelizacja, red. Jarosz M. Instytut Żywności i Żywienia. Warszawa 2017.
- Ginekol. Pol. 2014; 85(5):395-399.
- Curr. Dev. Nutr. 2019; 3(12):nzz127.
- Curr. Dev. Nutr. 2018; 2(3):nzy004.
- Am. J. Clin. Nutr. 2010; 91(5):1461-1467.
- Nutrients 2019; 11(5):1049.