



Ernährung und Vitalstoffe

Vitalstoffe im Überblick

Vitamine

L-Carnitin

Wichtige Funktionen

Fettsäuretransport und Energiegewinnung aus Fetten, Entgiftung, Immunsystem

Tagesbedarf (DGE)

Erwachsene: keine Angabe
Kinder: keine Angabe

Lebensmittelquellen

Schafffleisch, Rindfleisch

Mangelsymptome

Infektanfälligkeit, Müdigkeit, Muskelschwäche, gestörter Fettstoffwechsel und Kohlenhydratstoffwechsel, Herzschwäche

Risikogruppen / Erhöhter Bedarf

Vegetarier, Schwangere, Sportler

Arzneimittel, die den Nährstoffbedarf erhöhen können

Antibiotika, Antiepileptika, Chemotherapie

Erkrankungen mit erhöhtem Bedarf

Herz-Kreislaufkrankungen wie koronare Herzkrankheit (KHK) und Herzmuskelschwäche, Diabetes, Nierenerkrankungen, Immunschwäche



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Tagesdosis in der Orthomolekularen Medizin (Erwachsene)

100 mg bis mehrere g

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.