



Compleet van A tot Zink™

COMPLETE SAMENSTELLING
MULTIVITAMINEN/MULTIMINERALEN

Het belang van vitaminen en mineralen

Vitaminen en mineralen zijn onmisbaar voor de groei, de ontwikkeling en het goed blijven functioneren van het menselijk lichaam. De behoefte aan extra vitaminen en mineralen is mede afhankelijk van het individuele eet- en leefpatroon. Er kunnen verschillende omstandigheden zijn waardoor die behoefte aan vitaminen en mineralen wordt verhoogd. Bijvoorbeeld bij zware lichamelijke inspanning, bij herstel na ziekte, tijdens het volgen van diëten, tijdens zwangerschap of als bron voor extra energie bij vermoeidheid en lusteloze gevoelens. En uiteraard ter verhoging van de weerstand.

Compleet van A tot Zink – Nieuwe formule

Centrum heeft een nieuwe uitgebalanceerde formule die alle belangrijke vitaminen en mineralen bevat en is samengesteld volgens de laatste inzichten op dit gebied. Als aanvulling op de voeding, voorziet Centrum daarmee in de dagelijkse behoefte aan vitaminen en mineralen die belangrijk zijn voor het dagelijks goed blijven functioneren.

De vitaminen in Centrum

Vitamine A is belangrijk voor het goed blijven functioneren van het gezichtsvermogen en verhoogt de weerstand. Vitamine A is tevens noodzakelijk voor de groei en ontwikkeling van huid en haar.

Betacaroteen is een pro-vitamine van vitamine A en wordt in het lichaam omgezet in vitamine A. Het is, net als vitamine A, goed voor de weerstand. Tevens is het belangrijk voor sterke botten, tanden, huid en haar en voor de groei.

De verschillende vitaminen uit de B-groep vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B8 (biotine), B11 (foliumzuur) en B12 zijn van belang voor de energie, het zenuwstelsel en de stofwisseling.

Vitamine C is een krachtig antioxidant en belangrijk bij de bescherming tegen vrije radicalen. Bovendien verhoogt vitamine C de weerstand.

Vitamine D bevordert de opname van calcium en fosfor uit het voedsel en is belangrijk bij de groei en instandhouding van sterke botten en tanden.

Vitamine E is voor het behoud van gezonde spieren en weefsels. Daarnaast speelt vitamine E een rol bij de vorming van rode bloedcellen en verhoogt het de weerstand.

Vitamine K speelt een belangrijke rol in het proces van de bloedstolling.

De mineralen in Centrum

Calcium is één van de mineralen waarvan het lichaam veel nodig heeft. Het allergrootste gedeelte van de calciumopname is nodig voor het behoud van sterke botten en tanden.

Fosfor is net als calcium belangrijk voor botten en tanden.

Het stimuleert tevens de vitaminen uit het B-complex.

Jood speelt een essentiële rol bij de stofwisseling.

IJzer is een essentieel onderdeel van hemoglobine. Hemoglobine vervoert zuurstof in het bloed.

Magnesium speelt een belangrijke rol bij het spier- en zenuwstelsel en de energiehuishouding.

Koper is van belang voor de opname van ijzer uit onze voeding.

Seleen is een antioxidant die beschermt tegen vrije radicalen.

Zink is een belangrijke voedingsstof ter ondersteuning van het afweersysteem.

Deze vitaminen en mineralen en de overige mineralen van Centrum zijn allen een goede aanvulling op de voeding voor het goed blijven functioneren van het lichaam.

Het belang van Luteïne voor de ogen

Luteïne komt in ons dagelijks voedsel met name voor in groene bladgroenten. Luteïne behoort tot de antioxidantengroep. Antioxidanten kunnen de invloed van vrije radicalen verminderen. In de ogen kunnen vrije radicalen ontstaan door zonlicht, roken, eetgewoonten of ouder worden. Deze vrije radicalen kunnen invloed hebben op het gedeelte van het netvlies waarmee we scherp zien (de macula). Luteïne in Centrum ondersteunt het goed blijven functioneren van het gezichtsvermogen doordat Luteïne beschermt tegen vrije radicalen en fel licht absorbeert.

Een juiste combinatie vitaminen en mineralen

1 tablet Centrum per dag levert belangrijke voedingsstoffen voor:



De Energie

Bevat een complete samenstelling van B-vitaminen ter ondersteuning van de energie



Het Immuunsysteem

Bevat antioxidanten (betacaroteen, zink, seleen, vitaminen C + E) om het immuunsysteem te ondersteunen



De Huid

Combineert vitaminen A + C, niacine en biotine, deze dragen bij aan een mooie huid



De Ogen

Heeft een gebalanceerde samenstelling van Luteïne en vitamine A ter ondersteuning van de ogen



De Celbescherming

Helpt het lichaam te beschermen tegen de dagelijkse omgevingsinvloeden van vrije radicalen

Kan ik Centrum het hele jaar door gebruiken?

Centrum kan het gehele jaar dagelijks ingenomen worden. Sommige mensen hebben de opvatting alleen vitaminen en mineralen in te nemen wanneer de 'r' in de maand zit. Echter in de zomer is het eetpatroon vaak anders waardoor u ook behoefte kan hebben aan een aanvulling.

Moeite met innemen van tablet Centrum?

De tablet van Centrum is groot, omdat het een complete samenstelling van alle essentiële vitaminen, mineralen en Luteïne bevat. Als u door de grootte van de tablet moeite heeft met innemen, is het mogelijk de tablet in delen in te nemen. Bijvoorbeeld door de tablet te breken of te verpulveren.

Ingrediënten

Calciumwaterstoffosfaat; magnesiumoxide; vulstof E460, E464; vitamine C; kaliumchloride; gelatine; stabilisator E1202; niacinamide; vitamine E; zetmeel; ijzerfumaaraat; calcium-D-pantothenaat; sucrose; zinkoxide; mangaansulfaat; vitamine B6; vitamine B1; vitamine B2; betacaroteen; kopersulfaat; vitamine A; emulgatoren E570, E470, E433; Luteïne; gemodificeerd zetmeel; lactose (van melk); foliumzuur; chroomchloride; natriummolybdaat; kaliumjodide; antiklontermiddel E551; natriumselenaat; biotine; vitamine K; vitamine D; vitamine B12; kleurstoffen E132, E171. Zonder Azo kleurstoffen.

Aanbevolen dosering

Voor volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar: 1 tablet per dag. De tablet met voldoende water innemen, bij voorkeur 's ochtends bij de maaltijd. De aanbevolen dosering niet overschrijden. Een gezonde levensstijl en een gevarieerde, evenwichtige voeding zijn belangrijk. Een voedingssupplement is geen vervanging van een gevarieerde voeding. Dit voedingssupplement is niet geschikt voor kinderen onder 12 jaar. Bij gelijktijdig gebruik van andere supplementen, de gebruiksaanwijzing goed lezen, aangezien deze supplementen dezelfde ingrediënten kunnen bevatten. In geval van overdosering, raadpleeg uw arts.

Zwangerschap en borstvoeding

Centrum heeft een multivitamine ontwikkeld, Centrum Materna, speciaal voor vrouwen met een kinderwens, zwangere vrouwen en moeders die borstvoeding geven. Centrum Materna biedt ter aanvulling op de voeding de (extra) vitaminen en mineralen die deze groepen vrouwen nodig hebben, uiteraard met foliumzuur en vitamine D. De variant Centrum Materna PLUS DHA combineert dit met een omega-3 vetzuur capsule. Zoals met elk supplement, indien u zwanger bent of borstvoeding geeft, overleg met uw arts alvorens het supplement te gebruiken.

Bewaren

Beneden 25°C op een droge plaats bewaren. Buiten bereik en zicht van kinderen houden. Na gebruik de verpakking goed sluiten.

Centrum voor iedereen

Centrum Materna (PLUS DHA): speciaal voor vrouwen met een kinderwens, die zwanger zijn of borstvoeding geven.

Centrum Junior: kauwtablet, zonder kleurstoffen, speciaal voor kinderen van 4 tot 12 jaar

Centrum: voor volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar

Centrum Performance: hoog gedoseerd, voor extra energie

Centrum Select 50+: speciale formule voor 50-plussers

Wilt u meer informatie?

Wilt u meer informatie dan kunt u terecht op onze website

www.centrumvitamine.nl

Op de website treft u een enquêteformulier aan. Als dank voor uw digitale inzending, ontvangt u van ons een aardige attentie.



Pfizer B.V.
Rivium Westlaan 142
2909 LD Capelle aan den IJssel
Nederland
www.centrumvitamine.nl



VOEDINGSINFORMATIE

Centrum bevat per tablet: % ADH

VITAMINEN

Vitamine A (25% als betacaroteen)	800 µg	100
Vitamine B1	1,4 mg	127
Vitamine B2	1,75 mg	125
Vitamine B3 (niacine)	20 mg	125
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	7,5 mg	125
Vitamine B6	2 mg	143
Vitamine B8 (biotine)	62,5 µg	125
Vitamine B11 (foliumzuur)	200 µg	100
Vitamine B12	2,5 µg	100
Vitamine C	100 mg	125
Vitamine D	5 µg	100
Vitamine E	15 mg	125
Vitamine K	30 µg	40

MINERALEN

Calcium	162 mg	20
Chroom	40 µg	100
IJzer	5 mg	36
Fosfor	125 mg	18
Jood	100 µg	67
Koper	500 µg	50
Magnesium	100 mg	27
Mangaan	2 mg	100
Molybdeen	50 µg	100
Seleen	30 µg	55
Zink	5 mg	50
Luteïne	500 µg	*

* Geen ADH (Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid) vastgesteld. ADH volgens de laatste Europese richtlijn 2008/100/EC