

Centrum

UITGEBALANCEERDE SAMENSTELLING™

SELECT 50+

Compleet van A tot Zink™

COMPLETE SAMENSTELLING MULTIVITAMINEN/
MULTIMINERALEN VOOR VOLWASSENEN 50+

Het belang van vitaminen en mineralen

Vitaminen en mineralen zijn onmisbaar voor het dagelijks goed blijven functioneren van het lichaam. Dit geldt voor mannen en vrouwen van middelbare leeftijd. Niet alleen de levensstijl van de 50-plussers verandert, maar ook de behoefte aan dagelijkse vitaminen en mineralen verandert (zoals bijvoorbeeld vitamine B12, D, foliumzuur en calcium). De behoefte aan extra vitaminen en mineralen is mede afhankelijk van het individuele eet- en leefpatroon. Er is een groep mensen die extra vitaminen en mineralen nodig heeft zoals ouderen, sporters en mensen die regelmatig roken en/of alcohol nuttigen. Sommige vitaminen en mineralen kunnen ook als bron dienen voor extra energie bij vermoeidheid en lusteloze gevoelens. Daarnaast stimuleren vitaminen en mineralen het immuunsysteem.

Compleet van A tot Zink – Nieuwe formule

Centrum Select 50+ heeft een nieuwe uitgebalanceerde formule die alle belangrijke vitaminen en mineralen bevat voor 50-plussers. De formule is speciaal samengesteld volgens de laatste inzichten op dit gebied. Als aanvulling op de voeding voorziet Centrum Select 50+ in de veranderende behoeften aan vitaminen en mineralen. Deze zijn belangrijk voor het behoud van een gezonde levensstijl.

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 Select 50+ per dag levert belangrijke voedingsstoffen voor:



De Vitaliteit

Bevat een hogere dosering van B-vitaminen en ijzer ter ondersteuning van de dagelijkse energie behoeften



Het Immuunsysteem

Bevat vitaminen A + D, ijzer, koper, zink en seleen voor het optimaal blijven functioneren van het immuunsysteem



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 Botten

Bevat calcium, vitaminen D + K ter ondersteuning van de botten

pharmacode read direction



Kan ik Centrum Select 50+ 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 Select 50+?

De tablet van Centrum Select 50+ 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

Calciumwaterstofzout; magnesiumoxide; vitamine C; vulstof E460, E464; kaliumchloride; gelatine; stabilisator E1202; niacinamide; zetmeel; vitamine E; sucrose; calcium-D-pantothenaat; ijzerfumarate; zinkoxide; antiklontermiddel E551; mangaansulfaat; betacaroteen; vitamine B6; vitamine B1; vitamine B2; Luteïne; kopersulfaat; emulgatoren E570, E470, E433; vitamine A; foliumzuur; gemodificeerd zetmeel; lactose (van melk); chroomchloride; natriummolybdaat; kaliumjodide; biotine; natriumselenaat; vitamine K; gehydrogeneerde plantaardige olie; vitamine D; vitamine B12; kleurstoffen E153, E171. Zonder Azo kleurstoffen.

Aanbevolen dosering

Voor volwassenen vanaf 50 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 voedingsmiddel is geen vervanging van een gevarieerde voeding. Dit voedingsmiddel 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.

Wyeth®

Wyeth Consumer Healthcare

Postbus 672

2130 AR HOOFDDORP

Nederland

www.centrumvitamine.nl

VOEDINGSINFORMATIE

Centrum bevat per tablet:		% ADH
VITAMINEN		
Vitamine A (50% als betacaroteen)	800 µg	100
Vitamine B1	1,65 mg	150
Vitamine B2	2,1 mg	150
Vitamine B3 (niacine)	24 mg	150
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	9 mg	150
Vitamine B6	2,1 mg	150
Vitamine B8 (biotine)	75 µg	150
Vitamine B11 (foliumzuur)	300 µg	150
Vitamine B12	3 µg	120
Vitamine C	120 mg	150
Vitamine D	5 µg	100
Vitamine E	18 mg	150
Vitamine K	30 µg	40
MINERALEN		
Calcium	162 mg	20
Chroom	40 µg	100
Ijzer	2,1 mg	15
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	1000 µg	*

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

Cl1368-00

