

# Biolectra® ZINK



Lutschtabletten Zitronen-Geschmack

**Lutschtablette mit 5 mg Zink  
und 60 mg Vitamin C.  
Nahrungsergänzungsmittel  
mit Süßungsmitteln.**

## Zink

Zink ist ein essentielles Spurenelement. Es ist an vielen Lebensvorgängen beteiligt. Zink ist ein Bestandteil von über 300 Enzymen, die wiederum für die Aktivierung verschiedener Stoffwechsellvorgänge verantwortlich sind. Einen Beitrag leistet Zink für die normale Funktion des Immunsystems.

## Vitamin C

Vitamin C erfüllt im Körper vielfältige Aufgaben. Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei und leistet einen Beitrag zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress.

## Wie viel Zink und Vitamin C brauchen Sie?

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt bei mittlerer Phytataufnahme mit der Nahrung eine tägliche Zufuhr bei Erwachsenen von 14 mg Zink bei Männern bzw. 8 mg Zink bei Frauen sowie 110 mg Vitamin C bei Männern bzw. 95 mg Vitamin C bei Frauen. Die besten Zinkquellen sind tierische Produkte wie Fleisch und Milchprodukte, aber auch Vollkorngetreide liefert Zink. Die höchsten Vitamin C-Gehalte weisen Obst und Gemüse auf. Grundsätzlich ist es möglich, seinen Zink- und Vitamin C-Bedarf durch eine ausgewogene Ernährung zu decken.

Zufuhrempfehlung	Zink Milligramm/ Tag		Vitamin C Milligramm/ Tag	
	m	w	m	w
<b>Kinder und Jugendliche</b>				
4 bis unter 7 Jahre	4		30	
7 bis unter 10 Jahre	6		45	
10 bis unter 13 Jahre	9	8	65	
13 bis unter 15 Jahre	12	10	85	
15 bis unter 19 Jahre	14	11	105	90
<b>Erwachsene</b>	mittlere Phytatzufuhr*			
19 bis 65 Jahre und älter	14	8	110	95
<b>Schwangere</b>	mittlere Phytatzufuhr*			
1. Trimester		9		
2. und 3. Trimester		11		105
Stillende		13		125
Raucher			155	135

\* entspricht einer Phytatzufuhr von 660 mg/Tag (1,0 mmol/Tag); eine mittlere Phytatzufuhr und damit eine moderate Zinkabsorption liegt bei Ernährungsweisen vor, die Proteinquellen tierischer Herkunft, darunter auch Fleisch oder Fisch, sowie Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte einschließen (entsprechend einer vollwertigen Ernährung) oder bei einer vegetarischen bzw. veganen Ernährung mit vorrangig hoch ausgemahlene, gekeimten oder fermentierten Getreideprodukten  
Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung: D-A-CH „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“, 2. Auflage, 7. aktualisierte Ausgabe 2021 (m = männlich / w = weiblich)  
Bei Einnahme dieses Nahrungsergänzungsmittels sind auch andere Zufuhrquellen derselben Mineralstoffe und Vitamine zu berücksichtigen.

## Verzehrempfehlung:

Zx täglich eine Lutschtablette langsam im Mund zergehen lassen.

## Wichtige Hinweise:

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Bitte außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Röhrchen fest verschlossen und bei Raumtemperatur trocken lagern. Enthält eine Phenylalaninquelle. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

## Zutaten:

Süßungsmittel (Mannit), Säuerungsmittel (Citronensäure), Säureregulator (Natriumcarbonate), Magnesiumsalze der Citronensäure, Vitamin C, Verdickungsmittel (Xanthan), pflanzliche Fette (Ölpalme<sup>1</sup>, Kokosnuss, Raps) ganz gehärtet, Zinksulfat, Aroma, Süßungsmittel (Acesulfam K, Aspartam). <sup>1</sup> RSPO-zertifiziert

Nährwertangaben	pro tägl. Verzehrmenge (2 Lutschtabletten)	% der Referenzmenge**
Zink	10 mg	100 %
Vitamin C	120 mg	150 %

\*\* gemäß Lebensmittelinformationsverordnung

## Packungsgröße:

20 Lutschtabletten



· Glutenfrei  
· Lactosefrei

## Biolectra Kunden-Service

Mit Biolectra Zink Lutschtabletten haben Sie sich für ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel entschieden.

Wenn Sie weitere Fragen zum Thema Immunsystem haben, so wenden Sie sich an:

## HERMES ARZNEIMITTEL GMBH

Georg-Kalb-Straße 5 - 8  
82049 Pullach i. Isartal  
Tel.: 089 / 79 102 - 0  
Fax: 089 / 79 102 - 280

Oder senden Sie uns eine E-Mail an folgende Adresse:

[kontakt@hermes-arzneimittel.com](mailto:kontakt@hermes-arzneimittel.com)



77513F-01-0