

Vitamiinid	Funktsioonid	Defitsiit	Allikad	Ööpäevane vajadus
Biotiin (vitamiin H)	Mõjub naha ja juuste heaolule	Nahamuutused, juuste väljalangemine, limaskestapõletikud suus, iiveldus, unehäired	Maks, neerud, pärm, munakollane, piim	30 – 100 mikrog (vajadust ei teata täpselt)
C-vitamiin	Antioksüdant, osaleb immuunsuse toetamises ja kollageeni sünteesis ning parandab raua imendumist	Immuunsuse nõrgenemine, limaskestade funktsiooni häired, skorbuut	Sitrusviljad, taimed, marjad, kartul	Mehed 75 mg Naised 75 mg
Foolahape	Osaleb loote arengus, limaskestade ja luude töös ning vere moodustumises	Aneemia, limaskestade põletikud	Rohelised köögiviljad, maks, pärm	Mehed 300 mikrog Naised 300 mikrog Rasedad 400 mikrog

MINERAALAINED

Bio- elemendid	Funktsioonid	Defitsiit	Allikad	Ööpäevane vajadus
Jood	Vajalik kilpnäärme tööks, valkude sünteesiks, joodist sünteesitakse kilpnäärme hormoonid mis seadistavad muuhulgas keha temperatuuri muutusi, närvi- ja lihaskrakkude tööd	Üldine väsimus, aeglus ja kaalu tõus, pikaaegne puudulikkus viib kilpnäärme alatalitluseni ja suureneni-seni ning nn. struuma tekkimiseni	Jodeeritud söögisool, merekalad ja piimatooted	Mehed 150 mikrog Naised 150 mikrog
Kroom	Osaleb uriini suhkruisalduse reguleerimises ning suhkru ainevahetuses, kolesterooli taseme muutmises ja närvrakkude töös	Veresuhkru halvenenud kasutus	Pärm, lihatooted, vasikamaks, juust, täisteraviljad	50-200 mikrog (täpselt vajadust ei teata)
Magneesium	Osaleb närvide ja lihaste töös	Krambid, aeglustunud kasv, ärritatavus, südamerütmihäired	Pähklid, sojaoad, idud, kakao, pärm aedviljad, õun, liha	Mehed 350 mg Naised 280 mg
Mangaan	Mõjutab paljud ensüümid, närvi- ja lihaste tööd	Kasvu aeglustumine, luude deformatsioonid, lihaskõrked, nõrgenenud glükoositaluvus	Täisteraviljad, tee, pähklid, munakollane, oliiv, mustikad	2-5 mg (täpselt vajadust ei teata)
Seleen	Antioksüdant, aitab tõsta immuunsuse vastupidavust ja kaitseb raskemetallide eest	Halvenenud immuunsus, haavade halb paranemine, lihastõised	Kala, sealih, piim, viljatooted	Mehed 50 mikrog Naised 40 mikrog
Tsink	Mõjutab haavade paranemist, immuunsust, kasvu ja ajukoe arengut, on tähtis ka eesnäärme toimimises	Halvenenud immuunsus, haavade halb paranemine, maitse- ja haistamisemele häired, nahamuutused, kasvu aeglustumine	Mereannid, liha, maks, kanamuna	Mehed 9 mg Naised 7 mg

**ORION
PHARMA**

Orion Pharma Eesti OÜ
Lastekodu 5-24, 10115, Tallinn tel/faks 66 16 863



**VITAMIINIDE JA
MINERAALAINETE TEATMIK**



Multivita

KOGU PERELE, TOOB PÄEVA LISA AKTIIVSUST JA VITAMIINE!

Multivita on Soomes valmistatud vitamiini ja mineraalainete-kompleksi ja on mõeldud just põhjamaa inimestele. Ühes tabletis on päevane annus vitamiine ja mineraalaineid. Ei sisalda laktoosi, pärimi ega gluteeni.

Multivita sisaldab 16 vitamiini ja mineraalainet. Muuhulgas sisaldab soovitava ööpäevase annuse immuunsust tõstvat C vitamiini, 300 ühikut põhjamaa inimestele väga vajalikku D3 vitamiini. Samuti on lisatud ka Joodi, mis on vajalik kilpnäärme tööks.

Multivita sobib hästi rasedatele ja rinnaga toitvatele emadele, kuna sisaldab foolhapet, mis on vajalik loote arengule ja on aneemiat ennetav.

Pakend: 100 tabletti

Tootja: Orion Corporation
Orionintie 1 FI-0200 Espoo Soome
Tootja esindus: Orion Pharma Eesti OÜ
Lastekodu 5-24 Tallinn



ÜKS MULTIVITA TABLETT KOOSNEB JÄRGNEVATEST VITAMIINIDEST JA MINERAALAINETEST.

Vitamiin või mineraalaine	Multivita sisaldab
B1- vitamiin (tiamiin)	1,4 mg
B2 –vitamiin (riboflaviin)	1,6 mg
B3 -vitamiin (niatsiin)	15 mg
B5-vitamiin (pantoteenhape)	4 mg
B6-vitamiin (püridoksiin)	2,2 mg
B12-vitamiin (kobalamiini)	3 µg
Foolahpe	300 µg
Biotiin (vitamiin-H)	30 µg
C-vitamiin	75 mg
D3	7,5 µg= 300 TÜ
E-vitamiin	10 mg
Magneesium	100 mg
Tsink	10 mg
Jood	100 µg
Mangaan	2,5 mg
Seleen	50 µg

Toidulisandi kasutamine ei asenda tervislikku ja täisväärtuslikku toitumist.

VITAMIINID

Rasvhahustavad vitamiinid		Ööpäevane vajadus	
Vitamiinid	Funktsioonid	Allikad	
A-vitamiin	Mõjub naha, limaskestade ja kudede funktsioonile ning nägemisele	Maks, või, porgand	Mehed 900 mikrog Naised 700 mikrog Rasedad 800 mikrog
D-vitamiin	Mõjub luustikule ja hammastele ning kaltsiumi ja fosfaadi ainevahetusele	Piimatooted, pärm, kanamuna, päike	Mehed 7,5 mikrog Naised 7,5 mikrog Rasedad 10 mikrog 7,5 mikrog = 300 RY (rahvusvahelist ühikut)
E-vitamiin	Tähtis antioksüdant, osaleb verelibede töös ja stimuleerib immuunsust	Taimsed õlid, täisteraviljad, kanamuna, hemed	Mehed 10 mg Naised 8 mg

Vesilahustuvad vitamiinid		Ööpäevane vajadus	
Vitamiinid	Funktsioonid	Allikad	
B1 vitamiin (tiamiin)	Osaleb närvide ja lihaste töös	Täisteraviljatooted, pärm, munakollane, siseelundid, päeva- lillesemned, kala, linnuliha	Mehed 1,2 – 1,5 mg Naised 1,0 – 1,2 mg
B2-vitamiin (riboflaviin)	Osaleb suu- ja silmade limaskestade töös	Piimatooted, liha, juurviljad	Mehed 1,3 – 1,7 mg Naised 1,2 – 1,3 mg
B3 vitamiin (niatsiin)	Osaleb limaskestade ja naha töös ning süsivesikute, rasvade ja valkude ainevahetuses	Liha	Mehed 15 – 20 mg Naised 13 – 15 mg
B5-vitamiin (pantoteen-hape)	Mõjub naha heaolule, osaleb süsivesikute ainevahetuses, rasvhapete sünteesis, sterooli ja steroidide sünteesis	Maks, neerud, munakollane, pärm, täisteraviljatooted, kaunviljad	4-7 mg (tegelikku vajadust täpselt ei teata)
B6-vitamiin (püridoksiin)	Vähendab iiveldust, mõjub naha heaolule, osaleb süsivesikute ainevahetuses, puna- ja valgete vereliblede moodustumises	Kala, maks, neerud, munakollane, pärm, täisteraviljad	Mehed 1,6 mg Naised 1,2 mg
B12-vitamiin (kobalamiin)	Osaleb valkude, lipiidide ja süsivesikute ainevahetuses ning puna- ja valgete vereliblede valmistamises	Maks, neerud, kala, piim	Mehed 2,0 mikrog Naised 2,0 mikrog