

ETIKETTEN RICHTIG LESEN: CHEAT SHEET

Wenn Sie (online) auf der Suche nach hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln sind, dann halten Sie diese Checkliste griffbereit!

B-Vitamine

Die aktiven Formen von B-Vitaminen, die im Supplement ebenfalls enthalten sein müssen:

- Vitamin B2 (Riboflavin-5-Phosphat)
- Vitamin B6 (Pyridoxal-5-Phosphat)
- Vitamin B12 (Methylcobalamin)
- Folsäure (5-Methyltetrahydrofolat)

Auch die weiteren B-Vitamine müssen vorkommen:

- Vitamin B1 (Thiamin)
- Vitamin B3 (Niacin)
- Vitamin B5 (Pantothensäure)
- Vitamin B8 (Biotin)

Die B-Vitamine haben nicht nur untereinander, sondern auch mit folgenden B-ähnlichen Stoffen eine synergetische Wirkung. Sie sind also eine gute Ergänzung:

- Cholin
- Inosit
- PABA

Vitamin D3 (vorzuziehen)

- Cholecalciferol

Vitamin D2 (weniger effektiv)

- Ergocalciferol

Organisch gebundene Mineralstoffe (vorzuziehen)

- Aminosäurechelat
- Citrat
- Gluconat
- pflanzengebundene ActiVmins

Anorganisch gebundene Mineralstoffe (zu meiden)

- Oxide
- Sulfat
- Phosphat

Organisch gebundenes Magnesium (vorzuziehen)

- Magnesiumcitrat
- Magnesiumglycinat
- Magnesiumbisglycinat
- Magnesiumglycerophosphat
- Magnesiumgluconat
- Magnesiumtaurat
- Magnesiumorotat

Anorganisch gebundenes Magnesium (zu meiden)

- Magnesiumoxid
- Magnesiumphosphat
- Magnesiumsilicat
- Magnesiumchlorid
- Magnesiumcarbonat

Für einen Synergieeffekt kommt Magnesium zusammen vor mit

- Taurin
- B-Vitaminen

Vitamin E (natürlich)

- D-Alpha-Tocopherol

Vitamin E (synthetisch, weniger effektiv)

- DL-Alpha-Tocopherol

Vitamin C

- Ascorbinsäure

Kann zusammen vorkommen mit:

- Bioflavonoiden

Und u.a. gepuffert sein mit

- Calcium
- Magnesium
- Natrium
- Kalium

Fettlösliche Vitamine

Müssen in einer Emulsion gelöst sein (Tropfen, Tablette oder Kapsel)

- Vitamin A
- Vitamin D
- Vitamin E
- Vitamin K
- Coenzym Q10
- Kurkuma
- Oregano

Natürliche Emulgatoren (Lösungsmittel)

- Gummi arabicum

Belastende Emulgatoren

- Polysorbat 80

Qualitativ gute Füllstoffe

- Pisum sativum (grüne Erbse)
- Lens esculenta (Linse)

Zu vermeidende Füllstoffe

- Hydroxypropylmethylcellulose (Glanzmittel)
- Croscarmellose-Natrium (Trennmittel)
- Titandioxid (Farbstoff)

Zucker in Nahrungssupplementen möglichst meiden. Sie erkennen Zucker in der Zutatenliste an der Wortendung -ose, z. B. Fructose, Sucralose, Saccharose, Dextrose...Antioxidanten

Antioxidantien

- Vitamin A
- Vitamin C
- Vitamin E
- grüner Tee
- Coenzym Q10
- L-Methionin
- Taurin
- N-Acetyl-L-Cystein
- L-Glutathion