

Navodilo za uporabo  
— RICHTER  
**FerroBio®**

Prehransko dopnilo z železovim (II) sulfatom in dodanim hemoglobinom.  
RICHTER FerroBio je prehransko dopnilo in je na voljo brez zdravniškega recepta.  
Vendar morate dopnilo RICHTER FerroBio kljub temu uporabljati skrbno, da boste dosegli najboljše rezultate.

**Navodila za uporabo prehranskega dopnila RICHTER FerroBio**

- Odrasli: Vzemite 1 tableto dopnila RICHTER FerroBio na dan, s kozarcem vode.  
Ni znanih interakcij s hrano in pijačo.
- RICHTER FerroBio lahko jemljete dokler je treba. Čas, kako dolgo ga lahko jemljete, ni omejen. Priporočljivo je jemanje vsaj tri mesece.
- Priporočenega dnevnega odmerka se ne sme prekoračiti.
- RICHTER FerroBio ne vsebuje zdravil ali hormonov in je izdelan po farmacevtskih standardih kontrole kakovosti.
- RICHTER FerroBio je prehransko dopnilo in ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Za zdravje sta pomembna raznolika in uravnotežena prehrana ter zdrav način življenja.
- RICHTER FerroBio shranjujte nedosegljivo otrokom!
- RICHTER FerroBio vsebuje **sojin** lecitin. Ne uporabljajte ga, če ste alergični na **sojo** ali katero koli drugo sestavino tega dopnila.
- RICHTER FerroBio se lahko uporablja med nosečnostjo in v času dojenja. Uporabljati po posvetu z zdravnikom ali farmacevtom.

**Zakaj je bil razvito prehransko dopnilo RICHTER FerroBio?**

RICHTER FerroBio je blago prehransko dopnilo z železom, namenjeno za uporabo v okoliščinah, ko telo izgubi več železa, kot ga absorbira. Telo samo ne more tvoriti železa, zato je odvisno od njegove redne preskrbe s hrano. RICHTER FerroBio telesu zagotavlja dodatno železo, ki je nujen mineral, pomemben za več telesnih funkcij. Ima vlogo pri nastajanju rdečih krvničk, hemoglobina in pri prenosu kisika v telesu. Poleg tega železo prispeva k sproščanju energije pri presnovi in ima vlogo pri delovanju imunskega sistema. Pomanjkanje železa lahko okrne funkcije v katerih sodeluje železo. Pripomore tudi k normalnemu kognitivnemu delovanju in k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti in ima vlogo pri delitvi celic. Ustrezno uživanje železa je priporočljivo za dobro zdravje in počutje.

**Po čem se prehransko dopnilo RICHTER FerroBio razlikuje od drugih pripravkov železa?**


RICHTER FerroBio vsebuje nehemsko železo v obliki železovega (II) sulfata in ima dodan hemoglobin, naravno hemsko železo. To prehransko dopnilo je bilo razvito, ker je znano, da uporabniki zgolj samo nehemsko železo slabo prenašajo in to se tudi slabo absorbira.<sup>1</sup> Ena izmed sestavin prehranskega dopnila RICHTER FerroBio je hemsko železo. To se dobro absorbira v črevesju, po neodvisni poti, in ima posledično optimalno biološko uporabnost in zelo dobro prenosljivost. Le majhna količina te oblike železa se ne more absorbirati, kar ne povzroči draženja gastrointestinalnega trakta ali je to draženje le minimalno. Raziskave kažejo, da lahko dodatek hemskega železa fiziološkim odmerkom dvovalentnega železa v tableti poveča količino absorbiranega železa.<sup>2</sup> Večja absorpcija in prenosljivost vodita k boljši fiziološki učinkovitosti. Na absorpcijo hemskega železa ne vplivajo ne želodčna kislost ne hrana ali pijače.

**Kdaj je priporočljiva uporaba prehranskega dopnila RICHTER FerroBio?**

RICHTER FerroBio je mogoče uporabljati v primerih povečane potrebe po železu. Primeren je za osebe, starejše od 14 let. Posebej primeren je za ženske, ki načrtujejo nosečnost, ženske pred menopavzo in starejše osebe. RICHTER FerroBio ni nadomestilo za uravnoteženo prehrano, a lahko koristi v primeru povečanih potreb po železu, npr. pri mladih ljudeh, pri izgubi krvi zaradi menstruacij ali drugih vzrokov, pri nosečnicah in športnikih, ali pri prehranskih omejitvah, npr. v primeru hujšanja ali pomanjkanja apetita. RICHTER FerroBio je primeren tudi kot prehransko dopnilo po izgubi krvi. Ne uporabljajte dopnila RICHTER FerroBio, če imate anemijo, ki ni posledica pomanjkanja železa, če trpite zaradi preobremenitve z železom, ali če imate motnje v izrabi železa.

**Se prehransko dopnilo RICHTER FerroBio lahko uporablja sočasno z drugimi zdravili?**

RICHTER FerroBio jemljite, kot je priporočeno v navodilih. Ne uporabljajte drugih pripravkov z železom, medtem ko jemljete dopnilo RICHTER FerroBio.

product name Richter FerroBio	labelling number K-29309-1.7	country code SI	design code -	plant code -	item code -	version v_01	
colour ■ P Black	printing technology	font (size [leading]): Helvetica Neue LT Com (9 pt [10,8 pt])			Studio CSFO	date 2022.10.15.	made by BAHUREKNÉ Nyilasi Gabriella
packaging material PIL	size 148 × 300 mm						

### Se lahko med jemanjem prehranskega dopolnila RICHTER FerroBio pojavijo kakšni neželeni učinki?

To prehransko dopolnilo vsebuje železo. Prekomerno uživanje železa lahko škoduje zelo majhnim otrokom. Železo lahko povzroči iztrebljanje temnejšega ali zelenega blata. To je normalno in ni razlog za skrb. V primeru naključnega prevelikega odmerjanja prehranskega dopolnila dopolnilo neahajte jemati in se takoj posvetujte z zdravnikom.

### Kaj vsebuje prehransko dopolnilo RICHTER FerroBio?

RICHTER FerroBio je prehransko dopolnilo z železom, ki pomaga zadostiti vašim potrebam po železu. Vsebnost sestavin s hranilnim ali fiziološkim učinkom je naslednja:

Sestavine	1 tableta	% PDV
Skupno železo (iz železovega (II) sulfata in hemoglobina)	18 mg	129%
Hemoglobin	519 mg	*

PDV = priporočen dnevni vnos

\* Ni sprejete referenčne vrednosti za hranilo.

Sestavine: goveji hemoglobin v prahu; sredstva za povečanje prostornine - mikrokristalična celuloza; železov (II) sulfat; sredstvo proti sprijemanju - kalcijev fosfat; emulgator - polivinilpolipirolidon; sredstvo za glaziranje - magnezijeve soli maščobnih kislin; sredstvo proti sprijemanju - silicijev dioksid; sredstva za želiranje - hipromeloza, polidekstroza, polivinil alkohol; barvila - kalcijev karbonat, železovi oksidi in hidroksidi, indigotin; sredstvo proti sprijemanju - smukec; emulgator - trigliceridi s srednje dolgimi verigami, polietilenglikol, lecitin (vsebuje **sojo**).

### Dodatne informacije o prehranskem dopolnilu RICHTER FerroBio

RICHTER FerroBio je na voljo v rdečih, filmsko obloženih tabletah kapsulaste oblike, ki so pakirane v pretisnih omotih; v 1 pretisnem omotu je 20 tablet in ena škatla vsebuje 2 pretisna omota.

Rok uporabnosti izdelka je 36 mesecev po datumu proizvodnje. Dopolnila RICHTER FerroBio ne smete uporabljati po datumu izteka roka uporabnosti, ki je naveden na pretisnem omotu in na škatlici poleg oznake "Uporabno najmanj do konca". Rok uporabnosti dopolnila se izteče na zadnji dan navedenega meseca.

Prehransko dopolnilo RICHTER FerroBio je registrirana blagovna znamka in po Uredbi Sveta (EGS) št. 834/2007 ni ekološki proizvod.



Shranjujte na hladnem (15–25 °C), suhem mestu. Shranjujte zaščiteno pred vročino in vlago. Ne shranjujte v kopalnici. Shranjujte nedosegljivo otrokom!

Proizvajalec: proizvedeno v Belgiji za GlobiFer Intl.

Distributer: Gedeon Richter Plc., Gyömrői út 19-21. 1103 Budimpešta, Madžarska  
Več informacij na voljo: Gedeon Richter d.o.o. Verovškova ulica 55, 1000 Ljubljana, Slovenija

<sup>1</sup> World Health Organization: Vitamin and Mineral Requirements in Human Nutrition 2nd Edition. 2004.

<sup>2</sup> Ekman M, Reizenstein P. Comparative absorption of ferrous and heme-iron with meals in normal and iron deficient subjects. Z Ernährungswiss. 1993;32:67–70.

product name	labelling number	country code	design code	plant code	item code	version	
Richter Ferrobio	K-29309-1.7	SI	-	-	-	v_01	
colour  P Black	printing technology	font (size [leading]): Helvetica Neue LT Com (9 pt [10,8 pt])			Studio CSFO	date 2022.10.15.	made by BAHUREKNÉ Nyilasi Gabriella
packaging material PIL	size 148 × 300 mm						