

# **ΚΑΡΤΕΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ**

## **ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ**

---

- 1. Στην αριστερή στήλη της κάθε κάρτας, βρίσκεται πάντα η λίστα των συμπληρωμάτων.**
- 2. Στη δεξιά στήλη κάθε κάρτας βρίσκονται οι πληροφορίες.**
  - Στην 1η κάρτα, βρίσκονται οι πληροφορίες της τυπικής σύνθεσης κάθε συμπληρώματος.**
  - Στη 2η κάρτα βρίσκονται οι πληροφορίες της γενικής χρήσης κάθε συμπληρώματος.**
  - Στην 3η κάρτα, βρίσκονται οι πληροφορίες αντενδείξεων και προειδοποιήσεων.**
- 3. Ανάλογα τι θέλετε να μάθετε για κάθε συμπλήρωμα, ανατρέχετε και στην ανάλογη κάρτα, διαβάζοντας δίπλα του τις πληροφορίες.**

## Τύπος Συμπληρώματος

Πολυβιταμίνη/μεταλλικό γενικό A έως Ω

50 + A έως Ω πολυβιταμίνη/μεταλλικό

Απλές πολυβιταμίνες με σίδηρο

Πολυβιταμίνες πριν την εγκυμοσύνη ή την εγκυμοσύνη

Βιταμίνη A

B καροτίνη

Χαμηλή δόση συμπλέγματος βιταμινών B

Σύμπλεγμα βιταμινών B υψηλής αντοχής

Φολικό οξύ

Βιταμίνη B12

Νικοτινικό οξύ

Πυριδοξίνη

(Βιταμίνη B6)

Βιοτίνη

Βιταμίνη C

Βιταμίνη D

Βιταμίνη E

Βιταμίνη K

Ασβέστιο και

βιταμίνη D

Ασβέστιο

Ασβέστιο και μαγνήσιο

Μαγνήσιο

Χαμηλή δόση σιδήρου

Υψηλή δόση σιδήρου

Ψευδάργυρος

Χρώμιο

Σελήνιο

Σελήνιο και βιταμίνες A, C και E

Χαλκός

Ελαιο νυχτολούλουδου

Έλαιο Borage

Κάψουλες μουρουνέλαιου

Υγρό Μουρουνέλαιου

Ιχθυέλαιο

## Τυπική σύνθεση

Η RDA περιέχει τις περισσότερες βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και λίγο ασβέστιο

Όπως παραπάνω αλλά με υψηλότερες ποσότητες βιταμίνης D και ιχνοστοιχείων

Ποσότητες RDA βιταμινών και σιδήρου

Επίπεδα RDA βιταμινών, σιδήρου και ψευδαργύρου + φολικό οξύ 400 ug

Το περιεχόμενο δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 800 ug/ημερήσια δόση

7-15 mg

1-5 mg των περισσότερων βιταμινών B

10-100 mg των περισσότερων βιταμινών B

400 ug

1-10 ug

50-500 mg

10-100 mg

200-1000 ug

100-1000 mg

10 ug

200-600 IU

Σπάνια διαθέσιμο μόνο του

500 mg + 5 ug

200-600 mg

300 mg + 150 mg

75-150 mg

5-15 mg

30-65 mg

5-30 mg

100-200 ug

100-200 ug

100-200 ug + μεταβλητή

1-2 mg

500-1000 mg

500-1000 mg

Βιταμίνες A + D + EPA/DHA

Βιταμίνες A + D + EPA/DHA

EPA/DHA

**Συμπλήρωμα  
και Σύνθεση**

**Τύπος Συμπληρώματος**

Πολυβιταμίνη/μεταλλικό γενικό A έως Ω  
50 + A έως Ω πολυβιταμίνη/μεταλλικό  
Απλές πολυβιταμίνες με σίδηρο  
Πολυβιταμίνες πριν την εγκυμοσύνη ή την εγκυμοσύνη  
Βιταμίνη A  
B καροτίνη  
Χαμηλή δόση συμπλέγματος βιταμινών B  
Σύμπλεγμα βιταμινών B υψηλής αντοχής  
Φολικό οξύ  
Βιταμίνη B12  
Νικοτινικό οξύ  
Πυριδοξίνη  
(Βιταμίνη B6)  
Βιοτίνη  
Βιταμίνη C  
Βιταμίνη D  
Βιταμίνη E  
Βιταμίνη K  
Ασβέστιο και  
βιταμίνη D  
Ασβέστιο  
Ασβέστιο και μαγνήσιο  
Μαγνήσιο  
Χαμηλή δόση σιδήρου  
Υψηλή δόση σιδήρου  
Ψευδάργυρος  
Χρώμιο  
Σελήνιο  
Σελήνιο και βιταμίνες A, C και E  
Χαλκός  
Ελαιο νυχτολούλουδου  
Έλαιο Borage  
Κάψουλες μπουρουνέλαιου  
Υγρό Μουρουνέλαιου  
Ιχθυέλαιο

**Κύριες Χρήσεις**

Γενική χρήση από ενήλικες ηλικίας 18 έως 49 ετών  
Γενική χρήση από ενήλικες ηλικίας > 50 ετών  
Γυναίκες με έμμηνο ρύση ειδικά εκείνες με βαριές περιόδους  
Όσες προσπαθούν να μείνουν ή είναι έγκυες  
Αυτοί με ή κινδυνεύουν από ανεπάρκεια, κάτι που είναι σπάνιο  
Όσοι έχουν ή κινδυνεύουν από ανεπάρκεια βιταμίνης A  
Αυτοί που κινδυνεύουν από ήπια ανεπάρκεια  
Αυτοί με σοβαρή ανεπάρκεια, ιδιαίτερα οι βαρείς καταναλωτές αλκοόλ  
Όσες προσπαθούν να μείνουν ή είναι έγκυες  
Αυτοί με ή κινδυνεύουν από διατροφική ανεπάρκεια π.χ. vegans  
Όσοι έχουν αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα

Γυναίκες με προεμμηνορροϊκό σύνδρομο  
Αυτοί με ή κινδυνεύουν από ανεπάρκεια  
Αυτοί με ή κινδυνεύουν από ανεπάρκεια: καπνιστές, ηλικιωμένοι και κακή διατροφή  
Αυτοί με ή κινδυνεύουν από ανεπάρκεια  
Για μείωση του κινδύνου αγγειακής νόσου  
Χρησιμοποιείται τώρα ως εκτός από πολυπαρασκευάσματα και για τη θεραπεία της οστεοπόρωσης

Για την πρόληψη και τη θεραπεία της οστεοπόρωσης και για όσους έχουν ανεπαρκή διατροφή ή αυξημένη ανάγκη  
Για όσους έχουν ανεπαρκή διατροφή ή αυξημένες ανάγκες  
Για όσους έχουν ανεπαρκή διατροφή ή αυξημένες ανάγκες  
Όσοι έχουν ή κινδυνεύουν από ανεπάρκεια ή έχουν δυσκοιλιότητα ή προεμμηνορροϊκό σύνδρομο  
Όσοι έχουν ή κινδυνεύουν από ήπια ανεπάρκεια  
Αυτοί με αναιμία ή αποδεδειγμένη έλλειψη σιδήρου π.χ. από πολύ βαριές περιόδους ή αιμορραγία  
Αυτοί με ανεπάρκεια π.χ. ηλικιωμένοι, απώλεια βάρους και δυσσαπορρόφηση  
Αυτοί με ανεπάρκεια π.χ. ηλικιωμένοι και κακή διατροφή  
Αυτοί με ή κινδυνεύουν από ανεπάρκεια  
Για να βοηθήσει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού και τις φλεγμονώδεις καταστάσεις  
Σπάνια απαιτείται εκτός από εκείνους με ανεπάρκεια  
Για να βοηθήσει το έκζεμα, άλλα δερματικά προβλήματα και την προεμμηνορροϊκή ευαισθησία των μαστών  
Για να βοηθήσει το έκζεμα, άλλα δερματικά προβλήματα και την προεμμηνορροϊκή ευαισθησία των μαστών  
Για να βοηθήσει την αρθρίτιδα, άλλες φλεγμονώδεις καταστάσεις, τις καρδιακές παθήσεις και την πρόληψη της ανεπάρκειας  
Για να βοηθήσει την αρθρίτιδα, άλλες φλεγμονώδεις καταστάσεις, τις αγγειακές παθήσεις και την πρόληψη της ανεπάρκειας  
Για να βοηθήσει την αρθρίτιδα, άλλες φλεγμονώδεις καταστάσεις και αγγειακές παθήσεις

**Συμπλήρωμα  
και Κύριες  
Χρήσεις**

### Τύπος Συμπληρώματος

Πολυβιταμίνη/μεταλλικό γενικό A έως Ω  
50 + A έως Ω πολυβιταμίνη/μεταλλικό  
Απλές πολυβιταμίνες με σίδηρο  
Πολυβιταμίνες πριν την εγκυμοσύνη ή την εγκυμοσύνη  
Βιταμίνη A  
B καροτίνη  
Χαμηλή δόση συμπλέγματος βιταμινών B  
Σύμπλεγμα βιταμινών B υψηλής αντοχής  
Φολικό οξύ  
Βιταμίνη B12  
Νικοτινικό οξύ  
Πυριδοξίνη  
(Βιταμίνη B6)  
Βιοτίνη  
Βιταμίνη C  
Βιταμίνη D  
Βιταμίνη E  
Βιταμίνη K  
Ασβέστιο και  
βιταμίνη D  
Ασβέστιο  
Ασβέστιο και μαγνήσιο  
Μαγνήσιο  
Χαμηλή δόση σιδήρου  
Υψηλή δόση σιδήρου  
Ψευδάργυρος  
Χρώμιο  
Σελήνιο  
Σελήνιο και βιταμίνες A, C και E  
Χαλκός  
Ελαίο νυχτολούλουδου  
Έλαιο Borage  
Κάψουλες μουρουνέλαιου  
Υγρό Μουρουνέλαιου  
Ιχθυέλαιο

### Σχόλια και προειδοποιήσεις

Η χρήση με μουρουνέλαιο μπορεί να προσφέρει υπερβολική ποσότητα βιταμίνης A  
Η χρήση με μουρουνέλαιο μπορεί να προσφέρει υπερβολική ποσότητα βιταμίνης A  
Η χρήση με μουρουνέλαιο μπορεί να προσφέρει υπερβολική ποσότητα βιταμίνης A  
Πρέπει να περιέχει 400 γραμμάρια φυλλικού οξέος για την πρόληψη γενετικών ανωμαλιών  
Η επίμονη χρήση μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο καρκίνου και οστεοπόρωσης  
Οι καπνιστές και όσοι εκτίθενται στον αμίαντο μπορεί να αναπτύξουν περισσότερο καρκίνο του πνεύμονα  
Δεν μπορεί να περιέχει φολικό οξύ και άλλες βιταμίνες του συμπλέγματος B  
Μπορεί να αποχρωματίσει τα ούρα κίτρινο λόγω της ριβοφλαβίνης – βιταμίνης B2  
Ένα πολυσυμπλήρωμα εγκυμοσύνης ίσως είναι πιο κατάλληλο για εκείνες με κακή διατροφή  
Χωρίς αντενδείξεις  
Έξαψη και φαγούρα εμφανίζονται συχνά

Δόσεις >200 mg/ημέρα μπορεί να προκαλέσουν περιφερική νευροπάθεια  
Χωρίς αντενδείξεις  
Η ανεπάρκεια διορθώνεται μέσα σε λίγες εβδομάδες  
Συμπλήρωμα ασβεστίου χρειάζονται επίσης συχνά εάν η πρόσληψη είναι ανεπαρκής  
Τα οφέλη είναι ασαφή  
Ακατάλληλο για όσους λαμβάνουν βαρφαρίνη

Συχνά χρησιμοποιείται σε ηλικιωμένους, σε άλλους με αυξημένο κίνδυνο οστεοπόρωσης ή σε ανεπαρκή διατροφή, ειδικά εάν είναι έγκυες ή θηλάζουν  
Μπορεί επίσης να χρειαστείτε βιταμίνη D ή συμπλήρωμα πολυβιταμινών  
Χρησιμοποιήστε μόνο εάν απαιτούνται και τα δύο μέταλλα. Η περίσσεια μπορεί να προκαλέσει διάρροια  
Η περίσσεια μαγνησίου μπορεί να προκαλέσει διάρροια  
Απορροφάται καλύτερα εάν λαμβάνεται με φρούτα/χυμό  
Απορροφάται καλύτερα εάν λαμβάνεται με φρούτα/χυμό. Η περίσσεια μπορεί να προκαλέσει διάρροια και μαύρα κόπρανα  
Σπάνια μπορεί να προκαλέσει κοιλιακό άλγος. Η επίμονη χρήση πρέπει να επιτηρείται.  
Φαίνεται πολύ ασφαλές  
Η επίμονη χρήση μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο διαβήτη  
Η επίμονη χρήση μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο διαβήτη και καρκίνου  
Μην χρησιμοποιείτε για επίμονες περιόδους  
Χωρίς αντενδείξεις  
Χωρίς αντενδείξεις  
Όσοι χρησιμοποιούν επίσης πολυβιταμίνες μπορεί να λάβουν υπερβολική ποσότητα βιταμίνης A  
Όσοι χρησιμοποιούν επίσης πολυβιταμίνες μπορεί να λάβουν υπερβολική ποσότητα βιταμίνης A  
Πολύ υψηλές προσλήψεις μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο αιμορραγίας και πιθανώς κνησμού του δέρματος

**Συμπλήρωμα και  
Προειδοποιήσεις**