

M A G N E S I U M

Diasporal

300 *direkt*

**Diätetisches Nahrungsergänzungsmittel
mit Süßungsmittel Sorbit
zur ausreichenden Magnesiumversorgung
Direktgranulat mit 300 mg Magnesium pro Stick**



Magnesium – der lebenswichtige Mineralstoff für Ihr Wohlbefinden.

Magnesium ist ein lebenswichtiger Mineralstoff, der für die Funktion von Herz, Nerven und Muskeln eine wesentliche Rolle spielt. Magnesium reguliert die Reizübertragung auf Muskeln und Nerven und gewährleistet somit das reibungslose Funktionieren des gesamten Muskelapparats. Als Bestandteil von über 300 Enzymen nimmt Magnesium eine Schlüsselrolle bei der Energieversorgung ein.

Der Körper kann Magnesium nicht selbst herstellen, deshalb ist eine ausreichende Zufuhr über die Nahrung erforderlich. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für Erwachsene 300 – 400 mg Magnesium pro Tag.

Unser Magnesiumbedarf wird überwiegend durch pflanzliche Lebensmittel wie z. B. Gemüse und Getreide gedeckt. Durch Umwelteinflüsse, verarmte Ackerböden und Massenanbau kann jedoch der Magnesiumgehalt dieser Nahrungsmittel abnehmen. Getreide verliert bei der Verarbeitung durch die Entfernung der magnesiumreichen Randschichten wertvolle Mineralstoffe, und beim Kochen (z. B. von Gemüse) kann ein Teil des Magnesiums in das Kochwasser übergehen.

Zusätzlich erschweren einseitige Ernährung, Stress und körperliche Belastung eine bedarfsdeckende Magnesiumzufuhr. Auch chronische Erkrankungen (z. B. Diabetes) können zu Magnesiumverlusten beitragen.

Magnesium-Diasporal® 300 direkt

Zu den Personen, die durch starke körperliche oder geistige Belastung mehr Magnesium verbrauchen gehören z. B. Sportler. Sie verlieren durch starkes Schwitzen mehr Magnesium. Leistungsfähigkeit und Muskelfunktion können dadurch beeinträchtigt werden. Auch bei Kindern und Jugendlichen, die sich im Wachstum befinden, sollte auf eine ausreichende Magnesiumversorgung geachtet werden. Und auch ältere Menschen haben häufig Schwierigkeiten, ihren Magnesiumbedarf allein über die tägliche Ernährung zu decken. Magnesium-Diasporal® 300 direkt ist auch besonders für Diabetiker zur Deckung des täglichen Magnesiumbedarfs geeignet, da es keinen Zucker enthält.

Eine unzureichende Magnesiumversorgung kann sich durch Nervosität und Konzentrationsschwäche sowie durch Muskelverspannungen und eine verminderte Leistungsfähigkeit äußern. Um ausreichend mit Magnesium versorgt zu sein, empfiehlt es sich, einmal täglich Magnesium-Diasporal® 300 direkt zu verzehren.

Magnesium-Diasporal® 300 direkt

Magnesium-Diasporal® 300 direkt löst sich direkt nach der Einnahme – ganz ohne Wasser – im Mund auf. So sind Sie überall schnell und direkt mit Magnesium versorgt – auch unterwegs.

Wer benötigt wie viel Magnesium?

Im Allgemeinen haben Erwachsene einen Magnesiumbedarf von 300 – 400 mg pro Tag. Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen, Schwangeren und Stillenden sowie älteren Personen ist der Bedarf erhöht. Allerdings ist die Magnesiumversorgung gerade in diesen Gruppen meist unzureichend.

Der tägliche Magnesium-Bedarf

| Kinder | männlich | weiblich |
|-----------------------------------|----------|----------|
| 1 bis < 4 Jahre | 80 | 80 |
| 4 bis < 7 Jahre | 120 | 120 |
| 7 bis < 10 Jahre | 170 | 170 |
| 10 bis < 13 Jahre | 230 | 250 |
| 13 bis < 15 Jahre | 310 | 310 |
| Jugendliche und Erwachsene | | |
| 15 bis < 19 Jahre | 400 | 350 |
| 19 bis < 25 Jahre | 400 | 310 |
| 25 bis 65 Jahre u. älter | 350 | 300 |
| Schwangere | | 310 |
| Stillende | | 390 |

Referenzwerte für die empfohlene Nährstoffzufuhr (mg/Tag), D-A-CH, Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 2000

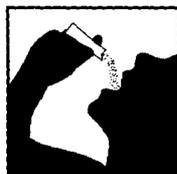
Süßungsmittel Sorbit

Im Gegensatz zu künstlichen Süßstoffen ist Sorbit ein Zuckeraustauschstoff, der auch in der Natur vorkommt. Viele Früchte enthalten Sorbit.

Sorbit schmeckt angenehm süß bei einem wesentlich geringeren Kaloriengehalt als Zucker. Außerdem wird Sorbit im Körper Insulin-unabhängig verstoffwechselt, was für Diabetiker vorteilhaft ist.

Verzehrempfehlung

1 x täglich den Inhalt eines Sticks verzehren. Reißen Sie den Beutel entlang der markierten Linie auf. Geben Sie



das Direkt-Granulat direkt in den Mund auf die Zunge, es löst sich in Sekundenschnelle auf und kann ohne Flüssigkeit geschluckt werden. Falls gewünscht, kann etwas Flüssigkeit nachgetrunken werden.

Ein Stick **Magnesium-Diasporal® 300 direkt** versorgt Ihren Körper mit 300 mg Magnesium und trägt so zur Deckung des täglichen bzw. eines erhöhten Magnesiumbedarfs bei.

Magnesium-Diasporal® 300 direkt kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

Nährwertangaben

| | Pro 100 g | Pro Stick |
|---------------|----------------------|-----------------------|
| Energie | 768 kJ (181 kcal) | 10,4 kJ (2,4 kcal) |
| Eiweiß | 0 g | 0 g |
| Kohlenhydrate | 33 g | 0,44 g |
| Fett | 0,8 g | 0,01 g |

Magnesium pro 100 g: 22,2 g; Magnesium pro Stick: 300 mg, entspricht 100 % des Tagesbedarfs lt. Nährwertkennzeichnungsverordnung

Hinweis für Diabetiker

Ein Stick **Magnesium-Diasporal® 300 direkt** enthält 0,04 BE (Broteinheiten).

Weitere Fragen?

Unser Magnesium-Diasporal® Info-Service hilft Ihnen gerne weiter:

Protina Pharm. GmbH
D-85737 Ismaning
Tel.: 089-99 65 53-0
Fax: 089-96 34 46
info@diasporal.de
www.diasporal.de