

## IJzer Bisglycinaat Complex - 90 tab

VKR91312

Koop dit product op <https://www.nutri4all.nl/ijzer-bisglycinaat-complex-90-tab>

Met alle noodzakelijke cofactoren



## Beschrijving

Biologisch beschikbare vorm ijzer: bisglycinaat Bisglycinaat is de meest biologisch beschikbare vorm van ijzer. De structuur van een aminozuurchelaat is namelijk dermate sterk dat ons maagsap het niet kan splitsen. Dat komt door de aminozuren in de chelaatvorm die als het ware werken als beschermende laag voor het ijzer. Het ijzerbisglycinaat bereikt dus als volledig element onze darmen waar ons lichaam het vervolgens opneemt. Bovendien weten we van ijzer suppletie dat het nog wel eens onprettig kan zijn voor maag en darmen. Door het aminozuurgecheleerde karakter van ijzer bisglycinaat blijven dergelijke klachten echter beperkt!

Met koper, om verlaagde koperstatus te voorkomen Balans is het woord waar de effectiviteit van onze mineralenhuishouding op leunt. Als op een weegschaal worden de verschillende elementen in ons lichaam continu gewogen. De mineralen die we kennen hebben verschillende verbanden met elkaar (zie visueel hieronder). Zo hebben ijzer en koper een zogenoemde dubbelzijdige antagonistische werking. Dit betekent in regulier Nederlands dat een verhoogde ijzer inname kan leiden tot een verlaagd koper gehalte en andersom. Bovendien is een bijkomstig voordeel van koper, dat het mineraal het ijzertransport in ons lichaam ondersteunt\*.

Om verlaagde koperniveaus te voorkomen en ijzertransport te ondersteunen bevat onze IJzer Bisglycinaat Complex per tablet dan ook 50 mcg koper in de goed opneembare vorm gluconaat. Onderbouwde cofactoren, ter ondersteuning van ijzermetabolisme We hebben drie ondersteunende nutriënten aan ons IJzer Bisglycinaat Complex toegevoegd. De vitaminen A, B2 en C hebben een aantoonbaar ondersteunend effect voor het ijzer metabolisme.

Zo blijkt uit verschillende studies dat vitamine A en B2 betrokken zijn bij het mobiliseren van ijzer uit weefselopslagplaatsen\*. Daarnaast komen ontoereikende riboflavine niveaus (vitamine B2) vaak samen voor met een verlaagde ijzer huishouding. Verder bevordert vitamine C, het nutriënt dat we doorgaans associëren met immuniteit, de opname van ijzer uit voeding. Waarna de weerstandsvitamine tevens zorgt voor een hoger ijzergehalte in ons bloed, de plek waar we dit waardevolle mineraal nodig hebben.

Door haar dubbele werking leek een toevoeging van 200 mg vitamine C ons dus ook goed te verdedigen! Om de dag suppleren voorkomt maag- en darmongemakken Toch kan het weken- tot maandenlang drie keer per dag een ijzertablet slikken leiden tot maag- en darmongemakken. Zelfs met het gestelvriendelijke ijzer bisglycinaat. Recent onderzoek heeft aangetoond wat hier precies de oorzaak van is. De dunne darm neemt namelijk maar vijftien procent van het geconsumeerde ijzer op. Het overgrote deel komt in de dikke darm terecht, waar het mineraal de groei van ongunstige bacteriën die klachten veroorzaken stimuleert. De lage ijzer opname in de dunne darm hangt samen met het hormoon hepcidine.

Wanneer de afgifte van het hormoon aan het bloed daalt, stijgt de ijzeropname in de dunne darm en vice versa. Uit onderzoek blijkt zelfs dat de lever tot 48 uur na het slikken van een ijzer tablet meer hepcidine afgeeft, wat dus resulteert in een verslechterde ijzeropname in de dunne darm. Eens in de twee dagen ijzer suppleren biedt dus uitkomst bij aan ijzer gerelateerde darmongemakken! Baanbrekend gebruikadvies zorgt tevens voor betere ijzeropname Darmongemak is niet het enige probleem dat we relateren aan dagelijkse ijzersuppletie.

De hogere hepcidine-concentraties die ontstaan na het slikken van een ijzertablet hebben namelijk nog een nadelig effect. Een verhoogde afgifte van het hormoon beperkt ongeveer twee dagen het inbouwen van ijzer in de rode bloedcel. Oftewel, na suppletie met het mineraal lijken de geslikte ijzertab in de 48 uur die daarop volgen minder effectief. Uit onderzoek blijkt dat het meeste ijzer het beenmerg bereikt, en daarmee de rode bloedcellen, bij suppletie om de dag in een dosering van 40-80 mg. Daarom luidt ons advies: suppletie om de dag, in de dosering van één tot drie tab; een revolutionaire therapie!

\* Goedgekeurde gezondheidsclaims:

- IJzer ondersteunt de aanmaak van rode bloedlichaampjes, is goed voor normaal zuurstoftransport in het lichaam en draagt bij aan de aanmaak van cellen en weefsels
- IJzer en koper hebben een gunstige invloed op een normaal energieleverend metabolisme
- IJzer en vitamine B2 zijn goed bij vermoeidheid en moeheid
- IJzer, koper, vitamine A, vitamine B2 en vitamine C hebben een positieve invloed op het immuunsysteem
- Koper ondersteunt het ijzertransport in het lichaam
- Vitamine A en vitamine B2 bevorderen de beschikbaarheid van ijzer uit lichaamsvoorraden en zijn daardoor gunstig voor de ijzerstofwisseling
- Vitamine C bevordert de opname van ijzer en verhoogt daardoor het ijzergehalte in het bloed

### Aanbevolen gebruik

Neem 1-3 tab per dag. Om de dag suppleren. Tenzij anders geadviseerd.

### Bewaaraadvies

Droog en op kamertemperatuur (15-25°C) bewaren. Buiten bereik en zicht van jonge kinderen houden.

### Waarschuwing

n.v.t.

Een gezonde levensstijl is belangrijk, evenals een gevarieerde evenwichtige voeding, waarvoor voedingssupplementen geen vervanging zijn.

## Samenstelling

<b>Samenstelling per dosering (1 tablet):</b>	<b>Hoeveelheid</b>	<b>RI*</b>
IJzer (bisglycinaat)	28 mg	200%
Koper (gluconaat)	50 µg	50%
Bèta caroteen	2 mg	**
Vitamine A (retinol acetaat)	400 µg	50%
Vitamine B2 (riboflavine)	5 mg	357%
Vitamine C (ascorbinezuur)	200 mg	250%

### Ingrediënten

Ascorbinezuur (Vitamine C), IJzerbisglycinaat, cellulose (bindmiddel), HPC (bindmiddel), Bètacaroteen (Provitamine A), Magnesiumstearaat (anti-klontermiddel, HPMC (coating), Riboflavine (Vitamine B2), Silicium dioxide (anti-klontermiddel), Retinol acetaat (Vitamine A), Kopergluconaat

\* RI = Referentie-inname

<b>Categorie:</b>	IJzer
<b>Ingrediënt:</b>	Beta Caroteen, IJzer, Koper, Vitamine A, Vitamine B2, Vitamine C
<b>Kenmerk:</b>	Non-GMO, Veganistisch, Vegetarisch
<b>Vorm:</b>	Tablet
<b>Vrij van:</b>	Conserveringsmiddelen, Gluten, Lactose, Suiker, Synthetische smaakstoffen