

# SUBSTIGAM

**Nahrungsergänzungsmittel  
mit Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren,  
Vitaminen, Magnesium und Sojalecithin**

## Zusammensetzung:

1 Kapsel enthält folgende wertgebende Inhaltsstoffe:

Nachtkerzenöl:	300,0 mg (9 % GLA)*	Vitamin E:	25,0 mg (250 %)**
Weizenkeimöl:	100,0 mg	Vitamin C:	20,0 mg (33 %)**
Sojalecithin:	92,6 mg	Niacin:	3,2 mg (18 %)**
Magnesium:	57,0 mg	β-Carotin:	1,3 mg
Leinöl:	50,0 mg	Vitamin B6:	0,3 mg (15 %)**

\* Gamma-Linolensäure (GLA)

\*\* % des empfohlenen Tagesbedarfs lt. Nährwert-Kennzeichnungsverordnung

## Zutaten:

Nachtkerzenöl, Gelatine, Magnesiumcarbonat, Sojaöl (z. T. gehärtet), Weizenkeimöl, Sojalecithin, Feuchthaltemittel Glycerin, Leinöl, Pflanzenöl, Calcium-L(+)-Ascorbat-Dihydrat, Feuchthaltemittel Sorbitsirup, Nicotinamid, Maiskeimöl, Farbstoffe Eisenoxide, β-Carotin, Pyridoxinhydrochlorid, Farbstoff Titandioxid

Für Diabetiker keine BE-Anrechnung (1 Kapsel enthält 0,0016 BE)

Die Kapseln sind frei von Milcheiweiß, Milchzucker und Gluten.

## Einnahmeempfehlung:

2x täglich 2 Kapseln zu den Mahlzeiten mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen.

Die Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels wie **SUBSTIGAM** kann erst bei regelmäßiger Anwendung zum Erfolg führen.

## Produktinformation

**SUBSTIGAM** enthält eine spezielle Kombination aufeinander abgestimmter Nähr- und Wirkstoffe: Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren aus wertvollen pflanzlichen Ölen (Nachtkerzen-, Weizenkeim- und Leinöl) sowie Vitamine, Magnesium und Sojalecithin. Diese Stoffe leisten einen wertvollen Beitrag zur Versorgung unseres Organismus. Sie erfüllen dort zahlreiche Funktionen. Die Wirkstoffe in **SUBSTIGAM** können helfen, vorhandene Ernährungsdefizite auszugleichen und einen erhöhten Bedarf bestimmter Personengruppen zu decken.

**Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren** gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie sind essentiell, d. h. sie können von unserem Organismus nicht gebildet werden und müssen von außen zugeführt werden. Sie sind Bestandteil unserer Zellmembranen und Ausgangssubstanz / Bestandteil hormonähnlicher Stoffe, die zahlreiche Abläufe in unserem Stoffwechsel steuern.

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) essen wir nicht genügend pflanzliche Fette und zu viele tierische Fette. Damit ist auch der Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren in unserer täglichen Ernährung zu gering.

	Aufnahme* g/Tag	Bedarf* g/Tag	Diskrepanz g/Tag
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	18	22	4 g zu wenig
einfach ungesättigte Fettsäuren	35	42	7 g zu wenig
gesättigte Fettsäuren	40	27	13 g zu viel

\*Durchschnittswerte

Quelle: Ernährungsbericht 2004; DGE-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr 2000

**Vitamin C, Vitamin E und  $\beta$ -Carotin** gehören zu den Antioxidantien. Sie schützen unseren Organismus u. a. vor freien Radikalen.

**Vitamin B6 und Niacin**, ebenfalls ein Vitamin des B-Komplexes, spielen eine wichtige Rolle u. a. im Energie- und Fettstoffwechsel, wie z. B. beim Auf- und Abbau der Fettsäuren.

Auch **Magnesium** spielt eine zentrale Rolle in unserem Organismus, wie z. B. im Energie- und Nervenstoffwechsel. Es hat u. a. eine entkrampfende Wirkung. Magnesium ist Bestandteil von etwa 300 Enzymen.

**Lecithin** spielt, wie Magnesium, auch im Nervenstoffwechsel eine wichtige Rolle.


## Erhöhter Bedarf

**SUBSTIGAM** wurde in Zusammenarbeit mit der Universität Freiburg für eine gezielte Nährstoffsubstitution entwickelt. Von einem regelmäßigen Verzehr profitieren besonders:

- Ältere Menschen
- Personen, denen eine optimierte Versorgung mit den mehrfach ungesättigten, essentiellen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren vom Arzt empfohlen wurde, wie z. B. bei Migräne, Herpes, Neurodermitis und beim prämenstruellen Syndrom
- Raucher
- Sportler
- Personen mit einem erhöhten, regelmäßigen Alkoholkonsum
- Schwangere und Stillende
- Personen, deren Organismus hohen physiologischen Belastungen ausgesetzt ist, wie z. B. bei Krankheit oder regelmäßiger Einnahme von Medikamenten

**SUBSTIGAM** ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

54 Kapseln      PZN: 0031259  
144 Kapseln     PZN: 7590565

Hersteller:  Thera Plas Institut GmbH

Forsthausstraße 8, D-63110 Rodgau; Telefon: 0 61 06/82 22-82