

## Supradyn Q10, filmsko obložene tablete

Količina: 30 filmsko obloženih tablet

Pred uporabo natančno preberite to navodilo, ker vsebuje pomembne podatke za vas! To zdravilo je na voljo brez recepta za lajšanje blažjih težav, ki ne zahtevajo posvetovanja z zdravnikom. Kljub temu ga morate uporabljati pazljivo in skrbno, da vam bo kar najbolj koristilo.

Shranite navodilo. Morda ga boste želeli ponovno prebrati. Posvetujte se s farmacevtom, če potrebujete dodatne informacije.

### Navodilo vsebuje

- 1. Kaj je zdravilo Supradyn in za kaj ga uporabljamo**
- 2. Kaj morate vedeti, preden vzamete zdravilo Supradyn**
- 3. Kako jemati zdravilo Supradyn**
- 4. Možni neželeni učinki**
- 5. Shranjevanje in rok uporabnosti**

### Ime zdravila

Supradyn Q10 filmsko obložene tablete

**Sestavine:** vitamini vitamin A palmitat, beta karoten, vitamin D3 (cholecalciferolum), vitamin E (d-a-tocopherolum), vitamin K1, tiamin mononitrat, riboflavin, nikotinamid, kalcijev pantotemat, piridoksinijev klorid, folna kislina, vitamin B12 (cyanocobalaminum), biotin, vitamin C (acidum ascorbicum), minerali in oligoelementi kalcijev fosfat, magnezijev oksid, SupraMultiTrit, koencim Q10, mikrokristalna celuloza, natrijev karmelozat, brezvodni silicijev dioksid, povidon, hipromeloza, karnauba vosek, titanijev dioksid, železov oksid, riboflavin, magnezijev stearat, gliceril triacetat, polisorbat 80.

### 1. Kaj je zdravilo Supradyn in zakaj ga uporabljamo?

Supradyn Q10 je nova generacija multivitaminskih pripravkov z minerali in koencimom Q10, ki kot dopolnilo k vsakdanji prehrani pomaga ohranjati energijo in vitalnost ves dan.

Temelj Supradyna Q10 je sodobna celovita formula, oblikovana glede na potrebe našega organizma po ključnih mikrohranilih: vitaminih, mineralih in koencimu Q10. Supradyn Q10 filmsko obložene tablete so multivitaminski in multimineralni pripravek, posebej prirejen za odrasle in mladostnike, starejše od 14 let. Uporabljamo ga kot dopolnilo k vsakodnevni prehrani, za preprečevanje in nadomeščanje splošnega pomanjkanja vitaminov, mineralov in elementov v sledih, ki se pojavi zaradi različnih vzrokov - zaradi zvečane porabe ali zmanjšane vnosa v organizem. Vitamini so življenjsko pomembne učinkovine, ki jih telo dobiva s hrano. Minerali so nepogrešljivi pri presnovi in razvoju telesa (na primer kosti, krvi, itd.). Elementi v sledovih so prav tako nepogrešljive snovi, ki jih telo potrebuje le v zelo majhnih količinah, vendar jih s hrano ne vnesemo vedno dovolj.

## Sestava

1 šumeča tableta vsebuje **14 vitaminov**

vitamin A 680 ug  
beta karoten 720 ug  
vitamin B1 1,4 mg  
vitamin B2 1,6 mg  
vitamin B6 2,0 mg  
vitamin B12 1 ug  
vitamin C 60 mg  
vitamin D3 4 ug  
vitamin E 10 mg  
vitamin K 30 ug  
biotin 30 ug  
folna kislina 0,2 mg  
niacin 18 mg  
pantotenska kislina 6 mg

## **13 mineralov in elementov v sledovih ter koencim Q10**

kalcij 120 mg  
magnezij 80 mg  
krom 25 ug  
jod 75 ug  
klorid 21,5 mg  
kalij 23,2 mg  
baker 0,9 mg  
železo 14 mg  
mangan 1,8 mg  
molibden 45 ug  
cink 8 mg  
selen 50 ug  
koencim Q10 3 mg

## **Terapevtske indikacije**

Multivitaminski in multimineralni pripravki imajo pomembno vlogo v presnovi, zato so še posebej priporočljivi pri sledečih indikacijah ali posebnih okoliščinah:

- za hitro nadomeščanje vitaminskega primanjkljaja in za njegovo preprečevanje. Zapolni povečane potrebe telesa po vitaminih in mineralih, posebej med boleznijo, v času izjemnih naporov in pri povečanih obremenitvah ter drugih pomanjkanjih zaradi zdravil.
- primanjkljaj vitaminov ali mineralov, v času bolezni ali okrevanja po bolezni oziroma operaciji, pri izčrpanosti ali starostni oslabelosti, v času odraščanja, nosečnosti in dojenja, ob jemanju antibiotikov, če želite ali morate upoštevati dieto, pri kroničnem alkoholizmu in enostranski prehrani ali motnjah prehrane.

Filmsko obložene tablete Supradyn Q10 so v zloženki s stekleničko po 30 tablet.

## **2. Kaj morate vedeti, preden vzamete zdravilo Supradyn?**

Ne uporabljajte zdravila Supradyn, če

- - imate že obstoječe prevelike količine vitaminov A in D v telesu (tako imenovana hipervitaminoza);
- - že jemljete druga zdravila, ki vsebujejo vitamina A in D; vas zdravijo z retinoidi (na primer zaradi aken);
- - imate hiperkalcemijo (zvišane koncentracije kalcija);
- - ste preobčutljivi za eno ali več njegovih sestavin.

### **Bodite posebno pozorni pri jemanju**

Vitamina A in D imamo lahko v telesu tudi preveč. To se lahko zgodi celo, kadar jemljete Supradyn zelo dolgo in v večkrat prekoračenih dnevni odmerkih. Če zdravnik ne predpiše drugače, smete jemati samo priporočen dnevni odmerek, to je 1 filmsko tableto.

Zdravnika ali farmacevta morate obvestiti, če:

- imate še druge bolezni,
- imate alergije,
- jemljete še druga zdravila (tudi tista brez recepta).

### **Nosečnost in dojenje**

Posvetujte se z zdravnikom ali farmacevtom, preden vzamete katerokoli zdravilo. Če ste noseči ali dojite, jemljite Supradyn le po nasvetu zdravnika ali farmacevta.

Ugotovili so, da lahko jemanje visokih odmerkov vitamina A med nosečnostjo zviša tveganje anomalij nerojenega otroka.

Količina vitamina A, ki jo vsebuje Supradyn, ustreza dnevnim potrebam po vitaminu A.

Treba je upoštevati, da lahko uravnotežena prehrana pokrije ali celo preseže dnevne potrebe po vitaminu A (vsebujejo ga npr. jetra, jetrni proizvodi, mleko, mlečni izdelki, margarina, jajca, jedilno olje). Sočasno jemanje Supradyna in uživanje hrane, ki vsebuje velike količine vitamina A, ni priporočljivo.

### **Vpliv na sposobnost upravljanja vozil in strojev**

Zdravilo ne vpliva na sposobnost vožnje in upravljanja s stroji.

### **Uporaba drugih zdravil**

Pred sočasnim jemanjem drugih vitaminskih, vitaminsko-mineralnih ali mineralnih izdelkov se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Pri priporočenem odmerjanju ni znanih součinkovanj z drugimi zdravili. Vse nadaljnje informacije so Vam na voljo pri vašem zdravniku ali farmacevtu.

### **3. Kako jemati zdravilo Supradyn?**

Odrasli in mladostniki starejši od 14 let:

Tableto pogoltnite celo z malo tekočine med obrokom.

Priporočen odmerek je 1 filmsko obložena tableta na dan, razen če vam zdravnik predpiše drugače. Supradyn lahko jemljete v predpisanih odmerkih tudi vse leto brez premora. Točno upoštevajte napotke za odmerjanje v priloženem navodilu ali tistega, ki vam ga predpiše zdravnik.

Nosečnice, doječe matere in otroci ter mladostniki do 14. leta naj jemljejo ta izdelek le po nasvetu zdravnika ali farmacevta.

Ne vsebuje sladkorja in glutena.

#### **Če ste pozabili vzeti zdravilo Supradyn**

Ne vzemite dvojnega odmerka, če ste pozabili vzeti prejšnji odmerek.

Če ste vzeli večji odmerek zdravila Supradyn, kot bi smeli, se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Če imate občutek, da ima zdravilo premajhen ali prevelik učinek, se posvetujte s svojim zdravnikom ali farmacevtom.

### **4. Možni neželeni učinki**

Ob predpisanih odmerkih niso niti po večmesečnem jemanju opazili nobenih neželenih učinkov. Opazili so blage prebavne motnje. Pri posameznikih se lahko pojavi rahlo obarvan seč, kar je popolnoma nenevarno in povezano s količino vitamina BZ, ki se izloča s sečem.

Če opazite katerikoli neželeni učinek, ki ni omenjen v tem navodilu, obvestite svojega zdravnika ali farmacevta.

### **5. Shranjevanje in rok uporabnosti**

Shranjujte pri temperaturi do 25°C, zaščiteno pred vlago!

Zdravilo shranjujte nedosegljivo otrokom!

#### **Način izdajanja**

Brez recepta v lekarnah in speciliziranih prodajalnah

Če ste v dvomih, se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Zdravila ne smete uporabljati po datumu izteka roka uporabnosti, ki je naveden na ovojnici.