



hidrationske tablete, s sladilom

Uravnotežena formula elektrolitov, glukoze in mineralov

- ✓ Odlični okus
- ✓ Splošna hidracija
- ✓ Šport in telovadba
- ✓ Potovanja in vroče vreme



24 tablet za peroralno raztopino
z okusom limone

O.R.S. hidrationske tablete, s sladilom Navodilo za uporabo

Za otroke in odrasle

Pozorno preberite navodilo za uporabo, ker vsebuje pomembne informacije o pravilni uporabi O.R.S. tablet. Navodilo shranite, ker ga boste morda želeli ponovno prebrati. O.R.S. tablete so na voljo brez recepta.

Vsebina tega navodila za uporabo

1. Kaj so O.R.S. hidrationske tablete, s sladilom?
2. Sestavine
3. Kdaj se O.R.S. hidrationskih tablet, s sladilom ne sme uporabiti?
4. Nosečnost in dojenje
5. Kako uporabljati O.R.S. hidrationske tablete, s sladilom?
6. Neželeni učinki
7. Opozorila in previdnostni ukrepi
8. Kako shranjevati O.R.S. hidrationske tablete, s sladilom?
9. Dodatne informacije

1. Kaj so O.R.S. hidrationske tablete, s sladilom?

O.R.S. je tableta, ki vsebuje uravnoteženo formulo glukoze, elektrolitov in esencialnih mineralov.

2. Sestavine

Vsako O.R.S. tableto raztopimo v 100 ml vode.

Sestavine:

Glukoza (sladkor), citronska kislina, natrijev hidrogenkarbonat, natrijev klorid (sol), kalijev klorid, okus limone, polietilen glikol 6000, sladilo (sukraloza), riboflavin-5-fosfat (vitamin B2), vezivo (polivinil piroidon).

O.R.S. hidrationske tablete, s sladilom ne vsebujejo ogljikovega dioksida. Vsaka tableta, z energijsko vrednostjo 8,6 kcal, tehta 3,1 g. O.R.S. hidrationske tablete, s sladilom ne vsebujejo glutena ali laktoze. O.R.S. hidrationske tablete, s sladilom so primerne za uporabo pri vegetarijancih in veganih.

Količina na odmerek

SESTAVINE	1 tableta	2 tableti	3 tablete	4 tablete	5 tablet	6 tablet	7 tablet	8 tablet	9 tablet	10 tablet	11 tablet	12 tablet
Energijska vrednost	36 kJ (8,6 kcal)	17,2 kcal (72 kJ)	25,8 kcal (108 kJ)	34,4 kcal (144 kJ)	43 kcal (180 kJ)	51,6 kcal (216 kJ)	60,2 kcal (252 kJ)	68,8 kcal (288 kJ)	77,4 kcal (324 kJ)	86 kcal (360 kJ)	94,6 kcal (396 kJ)	103,2 kcal (432 kJ)
Maščobe	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Ogljikovi hidrati - od tega sladkorji	1,826 g 1,826 g	3,652 g 3,652 g	5,478 g 5,478 g	7,304 g 7,304 g	9,13 g 9,13 g	10,956 g 10,956 g	12,782 g 12,782 g	14,608 g 14,608 g	16,434 g 16,434 g	18,26 g 18,26 g	20,086 g 20,086 g	21,912 g 21,912 g
Beljakovine	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Vlaknine	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Natrijev klorid	176 mg	352 mg	528 mg	704 mg	880 mg	1056 mg	1232 mg	1408 mg	1584 mg	1760 mg	1936 mg	2112 mg
Citronska kislina	429 mg	858 mg	1287 mg	1716 mg	2145 mg	2574 mg	3003 mg	3432 mg	3861 mg	4290 mg	4719 mg	5148 mg
Kalijev klorid	150 mg	300 mg	450 mg	600 mg	750 mg	900 mg	1050 mg	1200 mg	1350 mg	1500 mg	1650 mg	1800 mg
Vitamin B2	0,3 mg (19 % PDV)	0,6 mg (38 % PDV)	0,9 mg (57 % PDV)	1,2 mg (76 % PDV)	1,5 mg (95 % PDV)	1,8 mg (114 % PDV)	2,1 mg (133 % PDV)	2,4 mg (152 % PDV)	2,7 mg (171 % PDV)	3,0 mg (190 % PDV)	3,3 mg (209 % PDV)	3,6 mg (228 % PDV)

Količina na odmerek

SESTAVINE	13 tablet	14 tablet	15 tablet	16 tablet	17 tablet	18 tablet	19 tablet	20 tablet	21 tablet	22 tablet	23 tablet	24 tablet
Energijska vrednost	111,8 kcal (468 kJ)	120,4 kcal (504 kJ)	129 kcal (540 kJ)	137,6 kcal (576 kJ)	146,2 kcal (612 kJ)	154,8 kcal (648 kJ)	163,4 kcal (684 kJ)	172 kcal (720 kJ)	180,6 kcal (756 kJ)	189,2 kcal (792 kJ)	197,8 kcal (828 kJ)	206,4 kcal (864 kJ)
Maščobe	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Ogljikovi hidrati - od tega sladkorji	23,738 g 23,738 g	25,564 g 25,564 g	27,39 g 27,39 g	29,216 g 29,216 g	31,042 g 31,042 g	32,868 g 32,868 g	34,694 g 34,694 g	36,52 g 36,52 g	38,346 g 38,346 g	40,172 g 40,172 g	41,998 g 41,998 g	43,824 g 43,824 g
Beljakovine	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Vlaknine	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Natrijev klorid	2288 mg	2464 mg	2640 mg	2816 mg	2992 mg	3168 mg	3344 mg	3520 mg	3696 mg	3872 mg	4048 mg	4224 mg
Citronska kislina	5577 mg	6006 mg	6435 mg	6864 mg	7293 mg	7722 mg	8151 mg	8580 mg	9009 mg	9438 mg	9867 mg	10296 mg
Kalijev klorid	1950 mg	2100 mg	2250 mg	2400 mg	2550 mg	2700 mg	2850 mg	3000 mg	3150 mg	3300 mg	3450 mg	3600 mg
Vitamin B2	3,9 mg (247 % PDV)	4,2 mg (266 % PDV)	4,5 mg (285 % PDV)	4,8 mg (304 % PDV)	5,1 mg (323 % PDV)	5,4 mg (342 % PDV)	5,7 mg (361 % PDV)	6,0 mg (380 % PDV)	6,3 mg (399 % PDV)	6,6 mg (418 % PDV)	6,9 mg (437 % PDV)	7,2 mg (456 % PDV)

* PDV = Priporočen dnevni vnos

mmol/L

Glukoza	101
Natrij	70
Kalij	20
Klorid	51
Citrat	22

3. Kdaj se O.R.S hidrationske tablete, s sladilom ne sme uporabiti?

- če je prisotna kri v blatu
- pri ljudeh z zmanjšanim delovanjem ledvic ali jeter
- če ste alergični na katero koli sestavino, ki je v tableti. (V primeru alergijske reakcije ali katerega koli drugega neželenega učinka ali če se vaše stanje poslabša po uporabi ali če ni nobenega koristnega učinka, prekinite z uporabo in se posvetujte z zdravnikom.)
- v primeru delne ali popolne zapore črevesja

4. Nosečnost in dojenje?

Če ste noseči ali dojite se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom pred uporabo O.R.S tablet.

5. Kako uporabljati O.R.S hidrationske tablete, s sladilom?

Priprava raztopine

1. Odmerite 200 ml pitne vode.
2. Dodajte v vodo 2 tableti.
3. Počakajte, da se tableti popolnoma raztopita (mešajte, če je potrebno).
4. Počasi (po požirkih) popijte odmerjeno količino.

Odrasli in otroci, stari 6 let in več: Popijte 200 ml (2 tableti) raztopine.

Otroci, mlajši od 6 let: Popijte 10 ml raztopine na kg telesne mase. Priporočeni odmerek pijte po majhnih požirkih.

Telesna masa	5 kg	10 kg	15 kg	20kg +
Odmerek	50 ml	100 ml	150 ml	200 ml

Za dojenčke in otroke do 10 kg:

1. Raztopite eno tableto v 100 ml pitne vode (tudi, če potrebujete manj raztopine, je vsako tableto potrebno raztopiti v 100 ml vode).
2. Počakajte, da se tableta popolnoma raztopi.
3. Majhnim otrokom vedno dajajte raztopino O.R.S hidrationskih tablet, s sladilom v manjših količinah daljše obdobje npr. manjše količine vsakih nekaj minut).
4. Dajte 10 ml raztopine na kg telesne mase vsakokrat, ko želite nadomestiti izgubljeno tekočino.

***NIKOLI** ne raztopite O.R.S hidrationskih tablet, s sladilom v otroški formuli. O.R.S raztopino dajte pred hranjenjem po steklenički ali pred dojenjem, da se bodo zadostne količine lažje zaužile. Nato nadaljujte s hranjenjem kot običajno.

6. Neželeni učinki

Večina ljudi nima nobenih neželenih učinkov med uporabo O.R.S hidrationskih tablet, s sladilom. V primeru, da se pri vas pojavijo kakršni koli neželeni učinki, takoj prenehajte z uporabo O.R.S tablet in se posvetujte z zdravnikom.

7. Opozorila in previdnostni ukrepi

- Za pripravo raztopine uporabite le pitno vodo dobre kakovosti (vodo slabše kakovosti najprej 2 minuti prekuhavajte in jo pred uporabo ohladite).
- Raztopini ne dodajajte sladkorja ali tekočin, ki vsebujejo sladkor.
- Vedno popijte, ko se topljive tablete popolnoma raztopijo v vodi.
- Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.
- Posvetujte se z zdravnikom ali s farmacevtom pred uporabo pri dojenčkih, mlajših od 2 let.
- Bolniki s sladkorno boleznijo morajo upoštevati, da vsaka O.R.S tableta vsebuje 1.8 g glukoze.
- Ljudje, ki imajo povišan krvni tlak in/ali bolezn srca, morajo upoštevati, da vsaka tableta vsebuje 176 mg natrijevega klorida.

- Ne pogoltnite ali žvečite tablet.
- Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.
- Za zdravje sta izjemno pomembna raznolika in uravnotežena prehrana ter zdrav način življenja.

Posvetujte se z zdravnikom ali s farmacevtom pred uporabo O.R.S hidrationskih tablet, s sladilom.

- Če jemljete ali ste pred kratkim jemali kakršna koli zdravila. To vključuje zdravila, ki ste jih kupili brez recepta.
- Če ste na dieti z nizkim vnosom natrija ali kalija.
- Če imate bolezen ledvic ali jeter.
- V primeru simptomov dehidracije (pretirana žeja, suha usta in jezik, omotica, zmedenost, nagnjenost k omedlevici, suha koža, zmanjšano nastajanje urina ali druge nepričakovane simptome) ali v primeru, če se ti simptomi pojavijo v kombinaciji s povišano telesno temperaturo in/ali bruhanjem ali če ti simptomi vztrajajo več kot 3 dni (**pri dojenčkih/otrocih več kot 1 dan**) ali če imate pogosto ponavljajoče se simptome. **Bodite posebej pozorni pri otrocih, mlajših od 2 let in starejših ljudeh. Ljudje iz teh starostnih skupin lahko zelo hitro pokažejo simptome dehidracije.**

Če niste prepričani ali kaj od zgoraj naštetega velja tudi za vas, se posvetujte s farmacevtom pred jemanjem O.R.S hidrationskih tablet, s sladilom.

8. Kako shranjevati O.R.S hidrationske tablete, s sladilom?

- Shranjujte v originalni embalaži v hladnem suhem prostoru pri sobni temperaturi.
- Vsebnik mora biti vedno dobro zaprt.
- Shranjujte stran od ognja, plamenov ali pretirane vročine.
- Shranjevati nedosegljivo otrokom!
- Poskusite raztopino popiti takoj, ko jo pripravite.
- Pripravljene raztopine ne smete shranjevati več kot 8 ur izven hladilnika, v hladilniku pa jo lahko shranjete do največ 24 ur.
- Ne uporabljajte po datumu izteka roka uporabnosti (glejte spodnjo stran vsebnika ali škatle).

8. Dodatne informacije

To navodilo za uporabo vsebuje informacije, ki vam bodo pomagale pri varni uporabi O.R.S hidrationskih tablet, s sladilom in ni narejen za nadomestitev nasveta farmacevta in zdravnika. V primeru dodatnih informacij se obrnite na Carso d.o.o., glejte podatke spodaj.

Lokalni predstavnik:
CARSO d.o.o.
Litostrojska 46A
1000 Ljubljana
www.carso.si