

Kaliumcitrat

Code: 1328 (100 Kapseln)



Kalium trägt zu einer normalen Funktion des **Nervensystems**, zu einer normalen **Muskelfunktion** und zur Aufrechterhaltung eines normalen **Blutdrucks** bei.

Das elementare Kalium in **Kaliumcitrat** von Nahani wird für eine maximale Darmabsorption an hydrolysiertes Pflanzenprotein gebunden. Diese Citratform von Kalium weist daher eine hervorragende Bioverfügbarkeit auf.

ZUTATEN:

Kaliumcitrat, Füllstoff: Mikrokristalline Cellulose, Trennmittel: Magnesiumsalze von pflanzlichen Speisefettsäuren, Siliciumdioxid, pflanzliche Kapsel (Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; reines Wasser)

NÄHRWERTE:

1 Kapsel (419 mg)

Kalium (aus 286 mg Kaliumcitrat) 100 mg (5 %*)

*NRV: Nährstoffbezugswert in %

Nervensystem

Normale Muskelfunktion

Blutdruck

IST ERHÄLTlich ZU:

100 Kapseln

VERZEHREMPFEHLUNG:

Täglich 1 Kapsel

Kalium ist ein lebenswichtiger Mineralstoff, der sich zu 98 % im Inneren der Zelle befindet und sehr wichtig ist für die Signalweiterleitung zwischen den Zellen. Kalium ist eines der wichtigsten positiv geladenen Ionen (Kationen) im Körper und **hält die elektrische Spannung aufrecht**.

Kalium und Natrium sind entgegengesetzt geladene Elektrolyte, die für die **Zellatmung** verantwortlich sind, auch als aktiver Transport bekannt. Die Natrium-Kalium-Pumpe liefert die Energie, die für die Stimulation der Nervenzellen (Reflexe) sowie für die Speicherung von Glukose in den Muskeln und in der Leber erforderlich ist. Das kritische Gleichgewicht zwischen Natrium und Kalium wird häufig durch Diuretika wie Alkohol oder Koffein beeinträchtigt. Die Überschwemmung „versteckter“ Natriumquellen in unserer Ernährung stört häufig die Elektrolytwerte.

Auch der **Muskeltonus**, **Blutdruck** und die gesamte **Osmoregulation** hängen von angemessenen intrazellulären Kaliumspiegeln im Verhältnis zu extrazellulärem Natrium ab. So kann Kalium bei der Regulation des Wasser- sowie Säure-Basen-Haushaltes helfen und bei einem optimal ausgeglichenen Kaliumhaushalt ist es wichtig für unsere **Nervenzellen und die Energiegewinnung**. Sogar die WHO empfiehlt Kalium bei Hypertonie und nachweislich kann Kalium auch das Schlaganfallrisiko von Patienten senken und hat dabei eine schützende Wirkung.

Bei allen akuten und chronischen Erkrankungen, sowie bei der Einnahme bestimmter Medikamente, gilt es den Kaliumspiegel zu überwachen, denn schon geringe Abweichungen können weitreichende Folgen haben. Der Tagesbedarf für Erwachsene liegt bei ca. 2 Gramm Kalium, im Einzelfall immer abhängig von Alter, Gesundheitszustand (Herzrhythmusstörungen, Cushing Syndrom, Dysbalance von Aldosteron, Nierenversagen) und der Einnahme von bestimmten Medikamenten (Herzglykosiden, Diuretika).

Literatur:

- 1 Aburto, N. J., Hanson, S., Gutierrez, H., Hooper, L., Elliott, P., & Cappuccio, F. P. (2013). Effect of increased potassium intake on cardiovascular risk factors and disease: systematic review and meta-analyses. *Bmj*, 346.
- 2 Ascherio, A., Rimm, E. B., Hernan, M. A., Giovannucci, E. L., Kawachi, I., Stampfer, M. J., & Willett, W. C. (1998). Intake of potassium, magnesium, calcium, and fiber and risk of stroke among US men. *Circulation*, 98(12), 1198-1204.
- 3 D'Elia, L., Barba, G., Cappuccio, F. P., & Strazzullo, P. (2011). Potassium intake, stroke, and cardiovascular disease: a meta-analysis of prospective studies. *Journal of the American College of Cardiology*, 57(10), 1210-1219.
- 4 Gillman, M. W., Cupples, L. A., Gagnon, D., Posner, B. M., Ellison, R. C., Castelli, W. P., & Wolf, P. A. (1995). Protective effect of fruits and vegetables on development of stroke in men. *Jama*, 273(14), 1113-1117.
- 5 He, F. J., & MacGregor, G. A. (2001). Beneficial effects of potassium. *Bmj*, 323(7311), 497-501.
- 6 Iso, H., Stampfer, M. J., Manson, J. E., Rexrode, K., Hennekens, C. H., Colditz, G. A., ... & Willett, W. C. (1999). Prospective study of calcium, potassium, and magnesium intake and risk of stroke in women. *Stroke*, 30(9), 1772-1779.
- 7 Khaw, K. T., & Barrett-Connor, E. (1987). Dietary potassium and stroke-associated mortality. *New England Journal of Medicine*, 316(5), 235-240.

Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden

Kühl, trocken und dunkel lagern. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren

Das Produkt ist **ohne Zusatz von**: Zucker, Stärke, Hefe, Weizen, Mais, Milch, Ei, Soja, Zitrusfrüchten, künstlichen Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffen

NAHANI-Produkte sind nicht-rezeptpflichtige Nahrungsergänzungsmittel

Die hier aus der Fachliteratur zusammengestellten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat eines Therapeuten