

## PRODUKTINFORMATION

# Zerochol®

ein Nahrungsergänzungsmittel mit Pflanzensterinen

### Einsatzgebiet

**Zerochol®** ist ausschließlich für Personen gedacht, die Ihren Cholesterinspiegel senken wollen.

### Was sind Pflanzensterine und wie wirken sie?

Pflanzensterine (auch Phytosterine genannt) sind natürliche Verbindungen, die in der Lage sind das Cholesterin im Blut zu senken. Ähnlich gebaut wie Cholesterin, reduzieren Pflanzensterine die Cholesterin-Aufnahme im Darm um 30-40 %, indem sie mit Cholesterin um den Transportmechanismus konkurrieren. Der meiste Teil der aufgenommenen Pflanzensterine wird nicht resorbiert und mit dem Stuhl ausgeschieden.

Studien haben gezeigt, dass Pflanzensterine das LDL-Cholesterin im Blut um etwa 10 % senken.

Pflanzensterine sind in vielen Früchten, im Gemüse, in Nüssen, Samen und Getreide, Hülsenfrüchten, pflanzlichen Ölen und anderen Lebensmitteln pflanzlicher Herkunft zu finden. Im Rahmen einer typisch westlichen Ernährung werden 200 - 400 mg an Pflanzensterinen pro Tag aufgenommen.

**Zur Senkung des Cholesterinspiegels benötigen Sie 1,5 – 2,4 g an Pflanzensterinen.**

### Zerochol® Cholesterin auf natürliche Weise senken

Gemeinsam mit einer Mahlzeit eingenommen, vermindern die Pflanzensterine in **Zerochol®** die Cholesterin-Resorption aus dem Darm. Wobei sowohl die Aufnahme von endogenem (vom Körper selbst in der Leber produziert und über die Galle in den Darm abgegebenen), wie auch von exogenem (mit der Nahrung zugeführten) Cholesterin reduziert wird.

### Zerochol® natürliche Pflanzensterine in Tablettenform

- 1 Tablette **Zerochol®** enthält 800 mg freie Pflanzensterine.

Freie Pflanzensterine sind rasch für den Körper verfügbar und können so, ihre positive Wirkung sofort entfalten.

- Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Pflanzensterine am besten wirken, wenn sie gemeinsam mit der Hauptmahlzeit eingenommen werden.

In **Zerochol®** sind Pflanzensterine praktisch in Tabletten „verpackt“. Diese können leicht in der Tasche mitgeführt werden und bieten die Möglichkeit, Pflanzensterine ganz unkompliziert, gemeinsam mit einer Hauptmahlzeit einzunehmen.

- Die Pflanzensterine in **Zerochol®** zeigen **doppelte Wirkung**. Gemeinsam mit einer Hauptmahlzeit eingenommen, vermindern sie nicht nur die Aufnahme von endogenem, sondern auch von exogenem Cholesterin aus dem Darm und senken das LDL-Cholesterin im Blut.
- **Zerochol®** kann die Wirkung einer cholesterinsenkenenden Therapie unterstützen. Es kann mit Arzneimitteln, wie Statinen, kombiniert werden.

### Wie wird **Zerochol®** angewendet?

Nur 2 Tabletten **Zerochol®** pro Tag liefern die Menge an Phytosterinen, die nachweislich eine Senkung des LDL-Cholesterins unterstützt. Die Einnahme soll mit etwas Wasser, Fruchtsaft oder Milch erfolgen.

Sollten Sie eine weitere cholesterinreiche Mahlzeit zu sich nehmen, dann können Sie dazu, auch eine 3. Tablette einnehmen.

### Wichtige Hinweise

- Eine Einnahme von mehr als 3 g an zugesetzten Pflanzensterinen pro Tag sollte vermieden werden.
- Pflanzensterine können die Absorption von fettlöslichen Vitaminen, im Besonderen Beta-Carotin, vermindern. Aus diesem Grund sollte **Zerochol®** in Verbindung mit einer ausgewogenen Ernährung, die reich an Obst und Gemüse ist, angewendet werden.
- Nicht empfohlen für Schwangere, Stillende und Kinder unter 5 Jahren.
- Auch Menschen, die an Sitosterolämie - einer seltenen, erblich bedingten Erkrankung - leiden, ist **Zerochol®** nicht geeignet.
- Bisher sind weder Nebenwirkungen, noch Wechselwirkungen mit Arzneimitteln bekannt.
- Wenn Sie cholesterinsenkende Arzneimittel erhalten, dann sollten Sie vor der Einnahme von **Zerochol®** Rücksprache mit ihrem Arzt halten.



### Referenzen

*Scientific Opinion of the Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies on a request from the European Commission and a similar request from France in relation tot the authorisation procedure for health claims on plant sterols/stanols and lowering/reducing blood LDL cholesterol pursuant to Article 14 of Regulation (EC) N° 1924/2006.*

*Demonty et al. (2009) Continuous dose-response relationship of the LDL-cholesterol lowering effect of phytosterol intake. Journal of Nutrition Feb; 139(2) 271-284.*

*Katan MB et al (2003) Efficacy and Safety of Plant Stanols and Sterols in the Management of Blood Cholesterol Levels. Mayo Clinic Proc; 78:965-978.*

*U.S. Department of Health & Human Services, National Institutes of Health, National Heart, Lung & Blood Institute: „Your Guide to Lowering your Cholesterol with Therapeutic Lifestyle Changes“ LC NIH Publication N° 06-5235 (2005).*