

# LUTEINA 15 mg

Suplement diety

## DOSTĘPNE OPAKOWANIA:

**30** KAPSUŁEK  
P1668

## SPOSÓB UŻYCIA:

Osoby dorosłe 1 kapsułka  
dziennie, najlepiej  
w trakcie posiłku lub  
według wskazań lekarza.

## PRODUKT BEZGLUTENOWY.

### NIE ZAWIERA:



oraz sztucznych substancji  
przedłużających trwałość,  
aromatów.



## CHARAKTERYSTYKA:

- Bogactwo karotenoidów - połączenie 15 mg luteiny i 1,5 mg beta-karotenu w 1 kapsułce.
- Luteina pozyskiwana z kwiatów nagietka.
- Formuła uzupełniona mieszaniną pozostałych karotenoidów takich jak: alfa-karoten, zeaksantyna, kryptoksantyna.

## BADANIA NAUKOWE:

- Składnik plamki żółtej oka<sup>1,2</sup>.
- Wsparcie funkcji wzroku<sup>3</sup>.
- Wsparcie układu nerwowego<sup>5</sup>.
- Właściwości przeciwutleniające<sup>6</sup>.

## DLA KOGO:

- Dla osób, które chcą wspomóc funkcjonowanie wzroku.
- Dla osób spędzających dużo czasu przed monitorem komputera.
- Dla osób szukających składników o właściwościach antyoksydacyjnych.
- Dla osób chcących wspomóc układ nerwowy

## POWIĄZANE SUPLEMENTY DIETY:

- Omega-3 1764 mg EPA/DHA
- Strażnicy wzroku
- Brain Works

## LUTEINA 15 mg

Składniki:

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia (1 kapsułka) zawiera:	
Luteina (z kwiatów nagietka)	15 mg
Naturalny beta-karoten	1,5 mg
Mieszanina karotenoidów	29 µg

Skrobia pożywcza, substancje wypełniające: celuloza, alginian sodu, askorbinian sodu; skrobia kukurydziana, syrop glukozowy, skrobia grochowa, substancje glazurujące: hydroksypropylometyloceluloza, glicerol (roślinny); barwniki: dwutlenek tytanu, karmel, ryboflawina; substancje przeciwzbrylające: sole magnezowe (roślinnych) kwasów tłuszczowych.

**Ostrzeżenie:** Kobiety w ciąży, matki karmiące oraz osoby zażywające leki lub chore powinny przed zażyciem skonsultować się z lekarzem. Przechowywać w temperaturze pokojowej, w miejscu suchym, ciemnym, w sposób niedostępny dla małych dzieci. Osoby z alergią na rośliny z rodziny astrowatych powinny unikać tego produktu. Osoby palące powinny unikać suplementacji diety karotenoidami<sup>7,8</sup>.

Nie przekraczać porcji zalecanej do spożycia w ciągu dnia. Produkt nie jest substytutem zróżnicowanej diety.

## BADANIA NAUKOWE:

- Ze wszystkich karotenoidów tylko obecność luteiny i zeaksantyny stwierdzono w siatkówce i plamce żółtej oka<sup>1</sup>. Luteina jest barwnikiem wchodzącym w skład pigmentu plamki żółtej oka (centralna część siatkówki oka, odpowiadająca za ostrość widzenia), której rolą jest, m.in. ochrona warstwy komórek fotoreceptorowych przed uszkodzeniem wywołanym nadmiarem reaktywnych form tlenu, powstałych podczas działania promieni słonecznych<sup>2</sup>.
- Suplementacja luteiną w ilości 12 mg dziennie przez 12 tygodni w grupie osób narażonych na długotrwałą ekspozycję na światło monitora komputera (10 godzin dziennie), wpłynęła na poprawę/ zwiększenie wrażliwości na kontrast. Badanie wrażliwości na kontrast jest jednym z elementów oceny jakości widzenia<sup>3</sup>.
- W badaniach wśród osób starszych zaobserwowano, że ci, którzy mieli wyższe stężenie luteiny we krwi, cechowali się lepszymi zdolnościami poznawczymi, w porównaniu do osób z niższym stężeniem luteiny<sup>4</sup>.
- W warunkach *in vitro* luteina może stymulować różnicowanie ludzkich komórek macierzystych w prekursorów komórek nerwowych<sup>5</sup>.
- Karotenoidy, w tym luteina, wykazują właściwości antyoksydacyjne, uczestnicząc m.in. w wymiataniu reaktywnych form tlenu<sup>6</sup>.

## Bibliografia:

1. Nutrients. 2017; 9(2):120.
2. Annu. Rev. Nutr. 2003; 23:171-201.
3. Br. J. Nutr. 2009; 102:186-190.
4. Nutrients 2018; 10:1321.
5. M. Kuchan, F. Wang, Y. Geng, B. Feng, C. Lai, Advances and Controversies in Clinical Nutrition, Abstract No. 23, ILSI North America: Washington, DC, USA, 2013.
6. Post. Hig. Med. Dośw. 2015; 69:418-428.
7. N. Engl. J. Med. 1996; 334:1150-1155.
8. JAMA 2003; 290(4):476-485.