

## BARIATRIČNI MULTIVITAMINI IN MINERALI

Živilo za posebne zdravstvene namene. Za prehransko uravnavanje malabsorpcije po bariatričnih operacijah.

## NAVODILA ZA UPORABO

**1. KAJ JE ŽIVILO ZA POSEBNE ZDRAVSTVENE NAMENE BARIEMON IN ZA KAJ GA UPORABLJAMO?**

BARIEMON MULTIVITAMINI IN MINERALI je živilo za posebne zdravstvene namene za prehransko uravnavanje malabsorpcije po bariatričnih operacijah. Indicirano je za uporabo po večini bariatričnih operacij (rokavasti resekciji želodca, želodčnem obvodu po Rouxu, duodenalnem obvodu in podobnih operacij). Pri biliopankreatičnem obvodu so pri nekaterih bolnikih potrebni tudi odmerki hranil. Vsebuje vitamine in minerale.

Vitaminski in mineralni so za življenje in ohranjanje zdravja nujno potrebni. Ker jih telo ne more tvoriti samo jih moramo nujno vnašati s hrano. Bariatrične operacije spremenijo anatomijo prebavil, zato se zmanjša absorpcija hranil. Po bariatričnih operacijah se spremenijo tudi vzorci prehranjevanja in količina zaužite hrane.

Pogosta so pomanjkanja vitamina D, železa, kalcija, vitamina A, vitamina B<sub>12</sub>, tiamina (B<sub>1</sub>), folne kisline, vitamina C in zlasti v pooperativnem obdobju pomanjkanje beljakovin. Posledice pomanjkanj so lahko: anemija (slabokrvnost), utrujenost, zmanjšana kostna gostota in s tem povečano tveganje za zlome kosti, motnje vida, spremembe na koži ter laseh in zmanjšanje mišične mase. Pomanjkanja se ne pojavijo takoj, ampak se lahko razvijejo postopoma, tekmo več mesecev ali let.

Živilo za posebne zdravstvene namene BARIEMON vsebuje vitamine in minerale, ne vsebuje pa kalcija in beljakovin. Zelo pomembno je, da dodatno jemljete tudi\*:

- dodatek kalcijevega citrata (najmanj 1000-1200 mg kalcija). Zelo pomembno je, da je kalcij v obliki kalcijevega citrata.
- vsaj v prvih mesecih po posegu tudi dodatek najmanj 30 g kakovostnih beljakovin (npr. mlečne beljakovine). Priporočamo beljakovinski napitek Enemon PROTEIN FORTIS. Vsaka porcija vsebuje tudi 500 mg kalcija, tako da lahko delno nadomesti dodatek kalcijevega citrata.

Pri nekaterih bolnikih so potrebni drugačni odmerki, ki jih določi zdravnik ali dietetik.

\*Povzeto po priporočilih EASO (European Association for the Study of Obesity).

**2. OPOZORILA IN POMEMBNA OBVESTILA ZA ŽIVILO ZA POSEBNE ZDRAVSTVENE NAMENE BARIEMON**

BARIEMON-a ne uporabljajte:

- če ste alergični na katerokoli sestavino živila
- če imate hude motnje delovanja ledvic ali jeter
- če imate hipervitaminozo vitamina A in/ali D
- če imate moteno presnovo železa ali bakra
- če imate zvišane ravni kalcija v krvi (hiperkalcemija)
- če imate povišane ravni kalcija v urinu (hiperkalcurija)

Živilo za posebne zdravstvene namene BARIEMON se lahko uživa le pod zdravniškim nadzorom.

Priporočenega dnevnega odmerka (1 kapsula) se ne sme prekoračiti. Živilo za posebne zdravstvene namene BARIEMON ni primerno kot edini vir prehrane. BARIEMON ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Če že jemljete predpisana zdravila z vitaminom D, železom ali drugimi hranili se pred jemanjem posvetujte z zdravnikom.

Pred sočasnim jemanjem dodatnih prehranskih dopolnil ali obogatenih živil se posvetujte z zdravnikom, farmacevtom ali dietetikom, saj se odmerki hranil seštevajo in lahko povzročijo hipervitaminozo.

Dodatno jemanje 1200 mg kalcija in do 30 µg vitamina D z BARIEMON-om je varno in predvideno. Med zaužitjem BARIEMON-a in dodatka kalcija naj mineta najmanj 2 uri.

Uporaba BARIEMON-a pri zdravih ljudeh ni smiselna. Vsebnost nobenega hranila ne presega najvišjega varnega dnevnega vnosa kot jih določa EFSA (Evropska agencija za varno hrano), zato uživanje v priporočeni količini ne predstavlja tveganja za zdravje.

Pri uživanju BARIEMON-a se pogosto pojavi rumeno obarvan urin. Gre za neškodljiv učinek, ki je posledica vsebnosti riboflavina (vitamin B<sub>2</sub>). Lahko se pojavi tudi temno obarvano blato, ki je posledica vsebnosti železa in ni nevarno.

**3. KAKO JEMATI ŽIVILO ZA POSEBNE ZDRAVSTVENE NAMENE BARIEMON**

Priporočamo jemanje 1 kapsule na dan s tekočino (voda, nesladkan čaj).

**Uživanje skupaj s hrano ali pijačo**

Med zaužitjem BARIEMON-a in prehranskim dopolnilom s kalcijem ali mlečnim obrokom naj mineta najmanj 2 uri.

Prisotnost kalcija namreč zmanjša absorpcijo železa. Najbolje je če BARIEMON zaužijete po nemlečnem obroku.

#### Jemanje BARIEMON-a pred bariatrično operacijo:

Pomanjkanja nekaterih hranil so pri kandidatih za bariatrične operacije pogosto prisotna že pred operativnim posegom. Intenzivno zmanjševanje teže pred operativnim posegom in zelo nizek vnos hrane takoj po posegu pa lahko izčrpa zalogo hranil. Priporočamo jemanje BARIEMON-a in prehranskega dopolnila s kalcijevim citratom že v obdobju zmanjševanja telesne mase pred bariatrično operacijo.

#### Če ste pozabili vzeti odmerek:

Ne vzemite dvojnega odmerka! Namesto tega, nadaljujte z naslednjim dnevnim odmerkom.

#### V primeru, da ste vzeli večji odmerek od priporočenega:

Če ste nenamenaoma vzeli 2 kapsuli, naslednji dan odmerek izpustite.

Če ste vzeli več kot 2 kapsuli se posvetujte z zdravnikom in mu pokažite ovojnino!

Prekomerno odmerjanje lahko povzroči hipervitaminoze vitamina A, D in toksične učinke železa, cinka in bakra. Uživanje prekomernih odmerkov lahko škoduje nerojenemu otroku.

#### Uporaba med nosečnostjo in dojenjem:

BARIEMON je primeren za uporabo med nosečnostjo in dojenjem. Nosečnice po bariatričnih operacijah potrebujejo posebno spremljanje in še dodaten vnos nekaterih hranil (folna kislina, železo, vitamin B12 in beljakovine). Za več informacij priporočamo smernice EASO.

Uporaba BARIEMON-a pri otrocih in mladostnikih mlajših od 15 let ni predvidena.

#### Nasveti za lažje uživanje kapsul

1. Položite kapsulo na jezik.
2. Zajemite srednje velik požirek vode in jo zadržite v ustih.
3. Nagnite glavo rahlo naprej, z brado proti prsim.
4. Pogoltnite kapsulo in vodo z glavo nagnjeno rahlo naprej.

Kapsule lahko tudi odprete in zaužijete prah skupaj s tekočino.

To ne vpliva na učinkovitost izdelka. Zaradi izrazitega okusa to odsvetujemo.

#### 4. KAJ VSEBUJE ŽIVILO ZA POSEBNE ZDRAVSTVENE NAMENE BARIEMON

BARIEMON je na voljo v pakiranju po 30 kapsul. Vsebuje 21 vitaminov in mineralov.

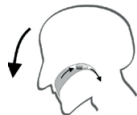
#### 1 kapsula vsebuje:

##### VITAMINI

Vitamin A (µg)	1300
od tega beta karoten (µg RE)	550
Vitamin D (µg)	50
Vitamin E (mg)	24
Vitamin K (µg)	90
Vitamin C (mg)	120
Tiamin (mg)	12
Riboflavin (mg)	3
Niacin (mg)	17
Vitamin B6 (mg)	3
Folna kislina (µg)	400
Vitamin B12 (µg)	500
Biotin (µg)	120
Pantotenska kislina (mg)	12

##### MINERALI

Železo (mg)	45
Cink (mg)	16
Baker (mg)	1
Mangan (mg)	2
Molibden (µg)	50
Selen (µg)	70
Krom (µg)	100
Jod (µg)	200



Vsebuje zanemarljive količine energije, maščob, ogljikovih hidratov, beljakovin in soli.

Sestavine: Rastlinska kapsula (celuloza, barvili: rumeni železov oksid, kalcijev karbonat), nosilec: maltodekstrin, vitamin A (retinil acetat, beta karoten), vitamin D (holekalciferol), vitamin E (DL-alfa tokoferil acetat), vitamin B<sub>1</sub> (tiaminmononitrat), vitamin B<sub>2</sub> (natrijev riboflavin 5'-fosfat), vitamin B<sub>6</sub> (piridoksin hidroklorid), vitamin B<sub>12</sub> (cianokobalamin), folna kislina (pteroilmonoglutaminska kislina), pantotenska kislina (kalcijev pantotenat), niacin (nikotinamid), biotin, vitamin C (askorbinska kislina), vitamin K (filokinon), krom (kromov pikolinat), baker (bakrov glukonat), jod (kalijev jodid), železo (železov bisglicinat), mangan (manganov sulfat), molibden (natrijev molibdat), selen (natrijev selenit), cink (cinkov glukonat).

#### 5. SHRANJEVANJE

Shranjujte na suhem in temnem mestu pri temperaturah do 25°C. Shranjujte izven dosega otrok!

[www.bariemon.si](http://www.bariemon.si) • [info@bariemon.si](mailto:info@bariemon.si) • Jata Emona, d.o.o., Agrokombinatska 84, 1000 Ljubljana