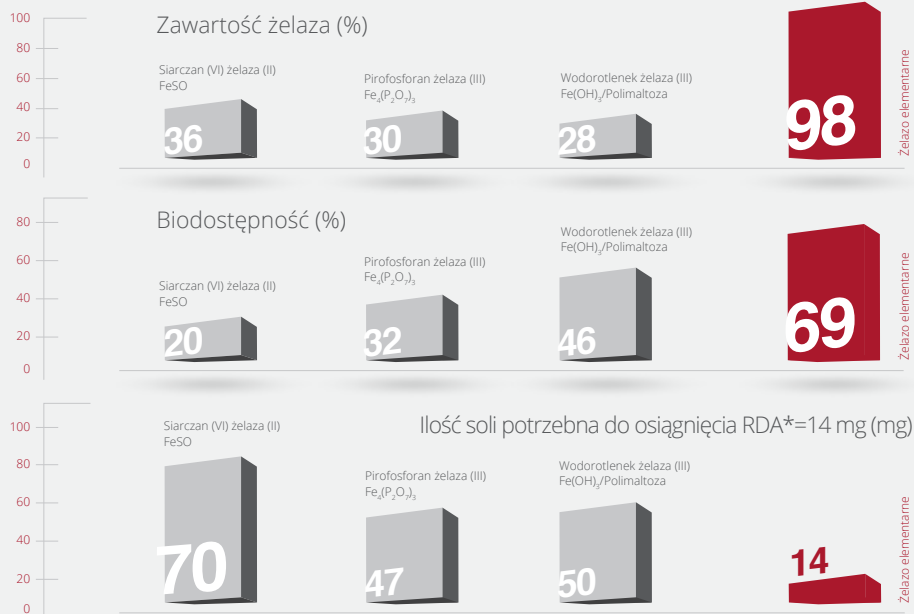


ŻELAZO ELEMENTARNE

Żelazo elementarne
98%

Żelazo elementarne, charakteryzuje się wysoką **zawartością żelaza przekraczającą 98%** oraz niską masą molową, co daje możliwość użycia dużo niższych jego dawek w celu pokrycia dziennego zapotrzebowania na ten pierwiastek w porównaniu do soli żelaza. Bardzo wysoka **biodostępność** w organizmie ludzkim na poziomie **69%** w połączeniu z powolną absorpcją z przewodu pokarmowego sprawia, iż żelazo

elementarne jest stopniowo uwalniane (6 do 8 godzin), co w efekcie **redukuje toksyczność** oraz intensywność ewentualnych efektów ubocznych (nie wywołuje zapań, bólów brzucha, czarnych stolców, przebarwienia zębów) i sprawia, że jest lepiej tolerowane niż sole żelaza. W badaniach udowodniono, iż żelazo elementarne jest **30-150 razy bardziej bezpieczne** w porównaniu do rozpuszczalnych soli żelaza.



* zalecane dzienne spożycie

- Patil SS, Khanwelkar CC, Patil SK. Conventional and newer oral iron preparations. *International Journal of Medical and Pharmaceutical Sciences* 2012, 2(3): 16-22.
- Hu B. A study on elemental irons and iron compounds for food fortification. *18th International Congress of Nutrition, Nutrition Safari for Innovative Solutions, 19-23.09.2005, Durban, South Africa.*
- Devasthali SD, Gordeuk VR, Brittenham GM, Bravo JR, Hughes MA, Keating LJ. Bioavailability of carbonyl iron: a randomized, double-blind study. *Eur J Haematol.* 1991, 46 (5): 272-8.
- Sacks PV, Houchin DN. Comparative bioavailability of elemental iron powders for repair of iron deficiency anemia in rats. *Studies of efficacy and toxicity of carbonyl iron. Am. J. Clin. Nutr.* 1978, 31: 566-573.
- Adsul BB, Desai A, Gawde A, Baliga V. Comparative assessment of the bioavailability, efficacy and safety of a modified-release (MR) carbonyl iron tablet and oral conventional iron preparation in adult Indian patients with nutritional iron deficiency anemia. *J Indian Med Assoc.* 2005, 103 (6): 338-342.