

SIBERIAN   
WELLNESS

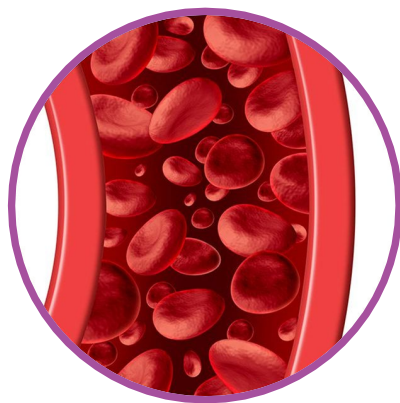
# Women's Health

Железодефицит  
в жизни современной  
женщины

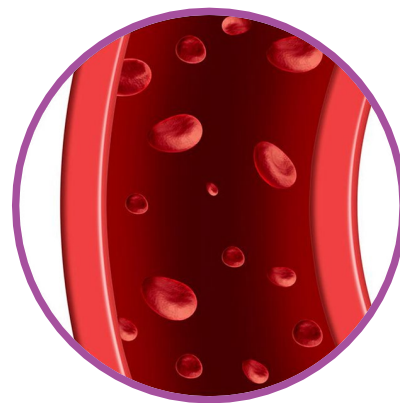




По данным ВОЗ, более **30%** населения мира страдает от скрытого  
железодефицита или анемии\*



Количество  
эритроцитов  
у здорового  
человека



Количество  
эритроцитов  
при анемии

\* Распространенность железодефицитных состояний в мире, по данным ВОЗ.  
[https://www.who.int/health-topics/anaemia#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/anaemia#tab=tab_1)



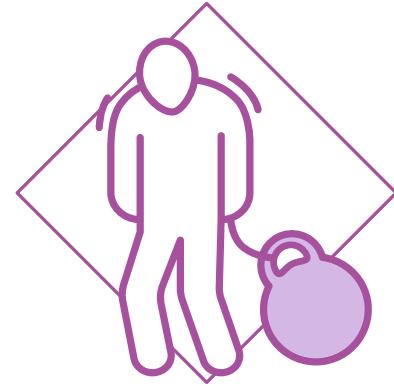
## Как распознать железодефицитные состояния



**Внешний вид:**  
бледность и сухость  
кожи, ломкость волос  
и ногтей



**Нервная система:**  
усталость, сонливость,  
сложности с концентрацией  
внимания, изменение  
вкусовых предпочтений



**Активность:**  
одышка и быстрая  
утомляемость при  
физической нагрузке



# Латентный дефицит железа или анемия?



## ЛАТЕНТНЫЙ (СКРЫТЫЙ) ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТ

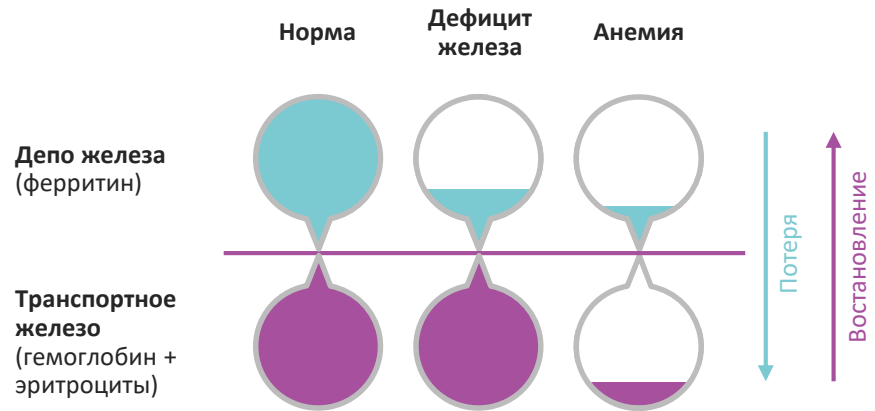
Ферритин ниже 50 мкг/л



## АНЕМИЯ

Снижение гемоглобина:

- у мужчин – Hb < 130 г/л
- у женщин – Hb < 120 г/л
- у беременных женщин – Hb < 110 г/л





## Кто в группе риска?

- женщины репродуктивного возраста
- беременные
- подростки
- пожилые
- вегетарианцы



## Что важно учесть?

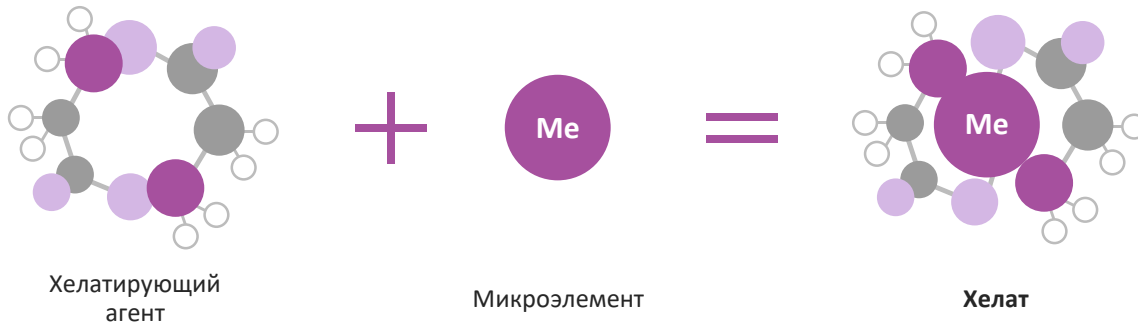
- Дефицит железа в питании
- Обильные месячные
- Воспалительные процессы
- Проблемы с ЖКТ
- Низкий уровень витаминов В<sub>12</sub> и В<sub>9</sub>, цинка и меди



## Что такое хелат?

Соединение железа с аминокислотой глицином легче проникает через стенку кишечника и лучше усваивается организмом.

- Универсальная форма
- Высокая биодоступность (90–100%) благодаря усвоению во всех отделах ЖКТ
- Хорошая переносимость





## Хелат железа от Women's Health

- **Максимальное усвоение и комфорт**  
Биодоступность более 90%\* и мягкое воздействие на слизистую желудка.
- **Разрешено в период беременности**  
Помогает будущей маме чувствовать себя бодрой и активной, а малышу – развиваться в срок.
- **Подходит для веганов**  
Целлюлозные капсулы освобождают железо в нужном отделе кишечника, не противоречат принципам веганства.

\* Биодоступность хелатного железа более 90%. Effectiveness of treatment of iron-deficiency anemia with ferrous bis-glycinate chelate  
O Pineda 1, H D Ashmead 2001 May <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11377130/>.



Уровень железа –  
под контролем!

**40 мг железа**

в двух капсулах



**222%**

от адекватного уровня  
потребления железа

Активные компоненты	Масса, мг	% от АУП*		
		для мужчин <sup>1</sup>	для беременных женщин <sup>2</sup>	
	1 капсула			1 триместр
Железо (из бисглицината железа)	20	200**	111	61
	2 капсулы	% от АУП* для женщин <sup>1</sup>		
	40	222**		

\* АУП – адекватный уровень потребления по ЕСЭГТ.

\*\* Не превышает верхний допустимый уровень потребления по ЕСЭГТ.

<sup>1</sup> – АУП согласно ЕСЭГТ.

<sup>2</sup> – АУП согласно МР 2.3.1.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации».



## Как подобрать дозировку

Гемоглобин ниже 120 г/л, ферритин ниже 30 нг/мл (анемия)  
2 капсулы 2 раза в день, не менее 2 месяцев

---

Гемоглобин в норме, ферритин ниже 20 нг/мл  
2 капсулы 2 раза в день, не менее 2 месяцев

---

Гемоглобин в норме, ферритин ниже 30 нг/мл  
по 1 капсуле 3 раза в день, не менее 2 месяцев

---

Гемоглобин в норме, ферритин выше 30 нг/мл  
по 2 капсулы 1 раз в день, не менее 2 месяцев

Продолжительность приема определяется достижением  
желаемых цифр в анализах:

**Гемоглобин:** выше 120 г/л

**Ферритин:** 45–50 г/л



## ВАЖНО

### ВОСПОЛНЕНИЕ КО-ФАКТОРОВ:

- B<sub>12</sub>
- B<sub>9</sub>
- Цинк
- Медь

### А ТАКЖЕ:

- отсутствие дефицита белка
- отсутствие нарушений в работе щитовидной железы



## Для кого?

- Женщины репродуктивного возраста.
- Беременные.
- Люди, придерживающиеся строгих диет (в т. ч. вегетарианцы).
- Доноры, которым необходимо восполнять запасы железа после сдачи крови.
- Женщины в период менопаузы.
- Лица, регулярно испытывающие физические нагрузки.
- Мужчины (при необходимости).



## ВОЗ РЕКОМЕНДУЕТ:

Прием добавок железа всем женщинам репродуктивного возраста и беременным для снижения рисков развития анемии\*.

\* Рекомендации ВОЗ: ежедневный прием добавок железа и фолиевой кислоты. Женева, ВОЗ, 2012.  
[http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/77770/9789241501996\\_eng.pdf;jsessionid=10DE4489B67A4EBBEE11FFD47815DA7C?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/77770/9789241501996_eng.pdf;jsessionid=10DE4489B67A4EBBEE11FFD47815DA7C?sequence=1)



## Курсовой прием продукта способствует:

- восполнению дефицита железа и профилактике анемии (в том числе у беременных);
- снижению раздражительности и уменьшению слабости при менструации;
- повышению работоспособности и уменьшению тревожности благодаря глицину, который может активировать умственную деятельность и способен снижать психоэмоциональное напряжение.



**SIBERIAN WELLNESS  
ПОДДЕРЖИВАЕТ  
ЖЕНЩИН ПО ВСЕМУ  
МИРУ**