

# Bio-E-Vitamin™ kapsler

350 mg (525 IE) Pharma Nord

d-alfa-tokoferol (svarende til 350 mg alfa-tokoferol)

**Les nøye gjennom dette pakningsvedlegget før du begynner å bruke dette legemidlet.**

**Det inneholder informasjon som er viktig for deg.**

Dette legemidlet er reseptfritt. Likevel må Bio-E-Vitamin brukes riktig for å oppnå best mulig resultat. Bruk alltid dette legemidlet nøyaktig som beskrevet i dette pakningsvedlegget eller som lege, apotek eller sykepleier har fortalt deg.

- Ta vare på dette pakningsvedlegget. Du kan få behov for å lese det igjen.
- Spør på apoteket dersom du trenger mer informasjon eller råd.
- Du må kontakte lege dersom symptomene dine forverres eller ikke bedres.
- Kontakt lege, apotek eller sykepleier dersom du opplever bivirkninger, inkludert mulige bivirkninger som ikke er nevnt i dette pakningsvedlegget. Se avsnitt 4.

Vær oppmerksom på at lege kan ha foreskrevet legemidlet til annen bruk og/eller med en annen dosering enn angitt i pakningsvedlegget. Følg alltid legens forskrift som er angitt på apoteketiketten.

**I dette pakningsvedlegget finner du informasjon om:**

1. Hva Bio-E-Vitamin er og hva det brukes mot
2. Hva du må vite før du bruker Bio-E-Vitamin
3. Hvordan du bruker Bio-E-Vitamin
4. Mulige bivirkninger
5. Hvordan du oppbevarer Bio-E-Vitamin
6. Innholdet i pakningen og ytterligere informasjon

## 1. HVA BIO-E-VITAMIN ER OG HVA DET BRUKES MOT

Bruksområde(indikasjon)

E-vitamin mangel.

### Virkemåte:

Det aktive stoffet i Bio-E-Vitamin er d-alfa-tokoferol i en mengde på 350 mg som svarer til 525 Internasjonale Enheter (IE). E-vitamin finnes i flere varianter: d-alfa-tokoferol er en naturlig variant.

E-vitaminets virkning i kroppen er ikke fullt klarlagt, men det er kjent at det er en fettløselig antioksidant som bidrar til å beskytte cellene mot påvirkning av bl.a. oksidative radikaler.

Dagsbehovet på E-vitamin antas normalt å ligge på fra 10 mg til 30 mg. Planteoljer, nøtter og fullkornsprodukter er rike på E-vitamin. Variert kost kan i de fleste tilfeller forebygge E-vitamin mangel. Det kreves imidlertid langt større doser for å oppnå en beskyttende antioksidativ virkning.

## 2. HVA DU MÅ VITE FØR DU BRUKER Bio-E-Vitamin

**Bruk ikke Bio-E-Vitamin**

- hvis du er allergisk (overfølsom) overfor d-alfa-tokoferol eller et av de andre innholdsstoffene i Bio-E-Vitamin.
- hvis du er allergisk (overfølsom) overfor peanøtter eller soya (se avsnittet: viktig informasjon om noen av de øvrige innholdsstoffer).

### Vis forsiktighet ved bruk av Bio-E-Vitamin

- dersom du lider av K-vitamin mangel.
- dersom du skal opereres. Du bør holde opp med å ta Bio-E-Vitamin fra 2 uker før til 2 uker etter operasjonen.
- opplys alltid ved blodprøvekontroll at du anvender Bio-E-Vitamin.

### Bruk av andre legemidler sammen med Bio-E-Vitamin

E-Vitamin øker effekten av noen blodfortynnende midler som warfarin (Marevan). Rådfør deg med din lege før du bruker E-vitamin sammen med dette legemiddelet.

Vitamin E har vist seg å kunne senke cyklosporin A konsentrasjonen i blodet. Rådfør deg med din lege før du bruker E-vitamin sammen med dette legemiddelet.

Tetrahydropolipstatin (Orlistat) kan nedsette absorpsjonen av fettløselige vitaminer, som vitamin E.

Rådfør deg med lege eller apotek dersom du bruker eller nylig har brukt andre legemidler, dette gjelder også reseptfrie legemidler.

### Inntak av Bio-E-Vitamin sammen med mat og drikke

Du kan ta Bio-E-Vitamin sammen med mat og drikke.

### Graviditet og amming

Rådfør deg med lege eller apotek før du tar noen form for medisin.

Det anbefales at man diskuterer med sin egen lege om doseringen.

### **Kjøring og bruk av maskiner**

Du må bare kjøre bil eller utføre risikofylt arbeide når det er trygt for deg. Legemidler kan påvirke din evne til å kjøre bil eller utføre risikofylt arbeide. Les informasjonen i pakningsvedlegget nøye. Er du i tvil må du snakke med lege eller apotek. Bio-E-Vitamin kan anvendes ved bilkjøring og bruk av maskiner.

### **Viktige opplysninger om noen av innholdsstoffene i Bio-E-Vitamin**

Bio-E-Vitamin inneholder soyaolje. Du bør ikke bruke Bio-E-Vitamin dersom du er overfølsom for peanøtter eller soyaolje.

### **3. HVORDAN DU BRUKER Bio-E-Vitamin**

Vanlig dose til voksne er 1 kapsel daglig.

#### **Dersom du tar for mye av Bio-E-Vitamin**

Vitamin E er svært lite giftig i lave doser. Større doser kan i sjeldne tilfeller gi kvalme og diaré. For høy dose kan gi diaré, magesmerter og andre gastrointestinale bivirkninger. Risiko for blødninger ved behandling med blodfortynnende preparater eller ved vitamin-K mangel.

Kontakt lege, sykehus eller giftinformasjonssentralen (tlf.: 22 59 13 00), hvis du har fått i deg for mye legemiddel eller hvis barn har fått i seg legemiddel ved uhell. For andre spørsmål om legemidlet, kontakt lege eller apotek.

#### **Dersom du har glemt å ta Bio-E-Vitamin**

Du må ikke ta dobbel dose som erstatning for en glemt kapsel.

#### **Dersom du avbryter behandling med Bio-E-Vitamin**

Du kan uten problemer holde opp med å ta Bio-E-Vitamin.

Spør lege eller apotek dersom du har noen spørsmål om bruken av dette legemidlet.

### **4. MULIGE BIVIRKNINGER**

Ved den anbefalte dosering er bivirkninger meget sjeldne. Høye doser kan i enkelte tilfeller gi kvalme og diaré.

Som alle legemidler kan Bio-E-Vitamin forårsake bivirkninger, men ikke alle får det.

#### Melding av bivirkninger

Kontakt lege, apotek eller sykepleier dersom du opplever bivirkninger, inkludert mulige bivirkninger som ikke er nevnt i dette pakningsvedlegget. Du kan også melde fra om bivirkninger direkte via meldeskjema som finnes på nettsiden til Statens legemiddelverk: [www.legemiddelverket.no/pasientmelding](http://www.legemiddelverket.no/pasientmelding).

Ved å melde fra om bivirkninger bidrar du med informasjon om sikkerheten ved bruk av dette legemidlet.

### **5. HVORDAN DU OPPBEVARER Bio-E-Vitamin**

Oppbevares utilgjengelig for barn.

Skal ikke oppbevares over 25°C.

Oppbevares i originalpakningen. Oppbevar pakningen i lukket tilstand for å beskytte mot lys.

Bruk ikke Bio-E-Vitamin etter utløpsdatoen som er angitt på esken. Utløpsdatoen henviser til den siste dagen i den måneden.

Legemidler skal ikke kastes i avløpsvann eller sammen med husholdningsavfall. Spør på apoteket hvordan du skal kaste legemidler som du ikke lenger bruker. Disse tiltakene bidrar til å beskytte miljøet.

Oppbevares utilgjengelig for barn.

### **6. INNHOLDET I PAKNINGEN OG YTTERLIGERE INFORMASJON**

Sammensetning av Bio-E-Vitamin.

#### **Innhold (Deklarasjon)**

1 kapsel, myk inneholder:

Virkestoff er d-alfa-tokoferol (525 IE)

- Andre innholdsstoffer er soyaolje
- Kapselmateriale: gelatin, glyserol (E422)

#### **Hvordan Bio-E-Vitamin ser ut og innholdet i pakningen**

Bio-E-Vitamin har myke, klare gelatinkapsler med gullig olje.

Kapslene er innpakket i blisterpakninger.

Pakningsstørrelser: 60 kapsler og 150 kapsler.

#### **Innehaver av markedsføringstillatelsen**

Pharma Nord ApS  
Sadelmagervej 30-32  
DK-7100 Vejle  
Danmark

#### **Tilvirker**

Pharma Nord ApS  
Tinglykke 4-6  
DK-6500 Vojens  
Danmark

#### **Norsk representasjon**

Pharma Nord Norge AS  
Syretårnet 25  
3048 Drammen  
Norge

**Dette pakningsvedlegget ble sist godkjent 28.04.2015.**