

Choisir le bon fer : Hemaforte 1® par rapport aux fers disponibles en vente libre



Tous les suppléments de fer ne fonctionnent pas de la même façon. Voici comment Hemaforte 1® se compare au type de suppléments de fer non hémique que vous trouvez généralement sur les tablettes de pharmacie.

Caractéristique	Hemaforte 1® (Fer hémique)	Supplément de fer régulier en vente libre
Type de fer	Polypeptide de fer hémique (d'origine animale)	Fer non hémique (ex., sels de fer, comme le sulfate ou le gluconate ou chélates de fer, comme le bisglycinate ferreux)
Absorption	Facilement absorbé avec une influence minimale de l'alimentation	L'absorption dépend de facteurs digestifs comme l'apport alimentaire et l'acide gastrique
Effet gastro-intestinal	Supplément de fer le plus doux pour le système digestif	Peut causer des effets secondaires gastro-intestinaux comme des nausées, des crampes ou de la constipation
Sans gluten	Oui	Varie grandement, vérifiez l'étiquette
Sans OGM	Oui	Varie grandement, vérifiez l'étiquette
Sans huiles hydrogénées	Oui	Varie grandement, vérifiez l'étiquette
Posologie	1 capsule par jour, avec ou sans nourriture	Peut nécessiter des doses divisées au cours d'une journée
Tolérabilité	Aucun arrière-goût métallique	Peut avoir un goût métallique désagréable
Utilisations idéales	Restaurer rapidement les réserves en fer	Soutien général en fer pour les carences légères