

WITAMINA D3 4000 IU (100 µg)

Suplement diety

DOSTĘPNE OPAKOWANIA:

60 KAPSULEK P52907

SPOSÓB UŻYCIA:

Osoby powyżej 75. roku życia 1 kapsułka dziennie lub według wskazań lekarza.

PRODUKT BEZGLUTENOWY.

NIE ZAWIERA:



sztucznych substancji przedłużających trwałość, aromatów, barwników.



CHARAKTERYSTYKA:

- Wysoka zawartość witaminy D – 100 µg w porcji dziennej.
- Witamina D w postaci cholekalcyferolu, pochodząca z lanoliny - wosku pozyskiwanego z owczej wełny.



- Suplementacja witaminy D ma istotne znaczenie w okresie od października do marca, ze względu na nieefektywną w tym okresie syntezę skórnej tej witaminy w szerokości geograficznej, w której leży Polska².
- Witamina D3 występuje w produkcie w postaci proszku³, dzięki czemu zrezygnowano z żelatynowej otoczki kapsułki, wykorzystywanej w suplementach diety zawierających jako nośnik olej.
- Produkt odpowiedni dla wegetarian.

BADANIA/ OŚWIADCZENIA:

- Wpływ na funkcjonowanie układu odpornościowego⁴.
- Modulacja odpowiedzi immunologicznej^{4,5}.
- Wsparcie kości i zębów.
- Prawidłowe wchłanianie i utrzymanie poziomu wapnia.
- Udział w procesie podziału komórek.
- Wpływ na funkcje mięśni.



DLA KOGO:

- Dla osób starszych.
- Dla osób, które chcą uzupełnić dietę w witaminę D.
- Dla osób, które szukają składnika wspierającego odporność.
- Dla osób, które chciałyby zadbać o zdrowe kości i zęby.



POWIĄZANE SUPLEMENTY DIETY:

- Witamina D3 w płynie
- Ester-C® plus 1000 mg witaminy C
- Chlorella (rozerwane ściany komórkowe) 1560 mg



WITAMINA D3 4000 IU (100 µg)

Składniki:

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia dla osób powyżej 75. r.ż. (1 kapsułka) zawiera:		%RWS*
Witamina D (4000 IU, cholekalcyferol)	100 µg	2000

Substancje wypełniające: celuloza, etyloceluloza, substancja glazurująca: hydroksypropylometyloceluloza; maltodekstryna, substancje przeciwbrylające: sole magnezowe (roślinnych) kwasów tłuszczowych.

*RWS – Referencyjna Wartość Spożycia

Ostrzeżenie: Kobiety w ciąży, matki karmiące oraz osoby zażywające leki lub chore powinny przed zażyciem skonsultować się z lekarzem. Przechowywać w temperaturze pokojowej, w miejscu suchym, ciemnym, w sposób niedostępny dla małych dzieci.

Przed zastosowaniem wskazane jest wykonanie badania 25-(OH)D we krwi oraz konsultacja wyniku badania z lekarzem lub farmaceutą. Nie przekraczać porcji zalecanej do spożycia w ciągu dnia. Produkt nie jest substytutem zróżnicowanej diety. Zrównoważona dieta oraz zdrowy tryb życia są ważne.

BADANIA NAUKOWE:

- Witamina D jest wytwarzana w organizmie człowieka w skórze z pochodnej cholesterolu (7-dehydroksycholesterol), pod wpływem działania promieni słonecznych o długości fali 280–315 nm (promieniowanie ultrafioletowe UVB). Pochodna cholesterolu ulega początkowo przemianie do prewitaminy D3, która następnie przekształcana jest w witaminę D3¹.
- W okresie od października do marca w regionach powyżej 35° szerokości geograficznej północnej (w tym w Polsce, która jest położona pomiędzy 49°N a 54°N) synteza skórna witaminy D nie jest efektywna².
- Czynniki takie jak: zachmurzenie, zanieczyszczenie powietrza, zwiększona pigmentacja skóry, zaawansowany wiek, nadmierne stosowanie kremów z filtrem (SPF) powyżej 15, znacząco wydłużają czas ekspozycji konieczny do wytworzenia odpowiedniej ilości witaminy D lub uniemożliwiają uzyskanie odpowiedniego zaopatrzenia w tę witaminę drogą syntezy skórnej, nawet przy odpowiednim czasie przebywania na słońcu w okresie wiosenno-letnim².
- W przypadku seniorów w wieku powyżej 75 lat zaleca się suplementację witaminą D przez cały rok w ilości 2000–4000 IU/d. Jest to związane ze zmniejszoną skutecznością syntezy skórnej witaminy D oraz z jej potencjalnie obniżoną absorpcją z przewodu pokarmowego i zmienionym metabolizmem w tej grupie².

- Wyniki badań wykazały, że zarówno postać sproszkowana witaminy D3 jak też postać rozpuszczona w nośniku jakim jest olej, wykazują efektywność w podniesieniu poziomu 25-(OH)D we krwi na zbliżonym poziomie³.
- Receptory witaminy D są umiejscowione w wielu tkankach organizmu oraz w większości komórek układu odpornościowego⁴.
- Witamina D stymuluje różnicowanie się monocytów do dojrzałych makrofagów (komórek żernych), uczestniczących w mechanizmach obronnych organizmu⁴.
- Witamina D uczestniczy m.in. w regulacji namnażania limfocytów B i T oraz w regulacji wytwarzania specyficznych przeciwciał, a w konsekwencji w modulacji odpowiedzi immunologicznej⁵.

OŚWIADCZENIA ZDROWOTNE:

- Witamina D pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.
- Witamina D pomaga w utrzymaniu zdrowych kości i zębów.
- Witamina D bierze udział w procesie podziału komórek.
- Witamina D pomaga w prawidłowym wchłanianiu/wykorzystywaniu wapnia i fosforu.
- Witamina D pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu wapnia we krwi.
- Witamina D pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni.

Bibliografia:

1. Eur. J. Nutr. 2013; 52(2):429-441.
2. Stand. Med. Pediatr. 2018; 15:531-559.
3. J. Clin. Endocrinology Metab. 2014; 99(8):2720- 2728.
4. Post. Hig. 2014;68:865-878.
5. J. Investig. Med. 2011; 59(6):881-886.