

# WEGAŃSKA WITAMINA D3 1000 IU

Suplement diety

## DOSTĘPNE OPAKOWANIA:

60 KAPSUŁEK  
P30332

## SPOSÓB UŻYCIA:

Osoby dorosłe jedna (1) kapsułka dziennie, najlepiej w trakcie posiłku lub według wskazań lekarza.



## PRODUKT BEZGLUTENOWY.

### NIE ZAWIERA:



oraz sztucznych substancji przedłużających trwałość, aromatów, barwników



## CHARAKTERYSTYKA:

- Produkt przygotowany specjalnie z myślą o weganach i wegetarianach.
- Witamina D w postaci cholekalcyferolu, pochodząca z porostów *Cladonia rangiferina* (chrobotek reniferowy).
- Porosty pozyskiwane w zrównoważony i przyjazny dla środowiska sposób.
- Suplementacja witaminy D ma istotne znaczenie w okresie od października do marca, ze względu na nieefektywną w tym okresie syntezę skórną tej witaminy w szerokości geograficznej, w której leży Polska<sup>2</sup>.

## BADANIA/ OŚWIADCZENIA:

- Wpływ na funkcjonowanie układu odpornościowego<sup>4</sup>.
- Modulacja odpowiedzi immunologicznej<sup>4,5</sup>.
- Wsparcie kości i zębów.
- Prawidłowe wchłanianie i utrzymanie poziomu wapnia.
- Udział w procesie podziału komórek.
- Wpływ na funkcje mięśni.

## DLA KOGO:

- Dla osób, które chcą uzupełnić dietę w witaminę D (w tym dla wegetarian i wegan).
- Dla osób, które szukają składnika wspierającego odporność.
- Dla osób, które chciałyby zadbać o zdrowe kości i zęby.

## POWIĄZANE SUPLEMENTY DIETY:

- Witamina D3 1000 IU do snania
- Witamina D3 w płynie
- Wapń cytrynian z witaminą D

# WEGAŃSKA WITAMINA D3 1000 IU

Składniki:

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia (1 kapsułka) zawiera:		%RWS*
Witamina D (1000 IU, cholekalcyferol z porostów <i>Cladonia rangiferina</i> VegaDELight™)	25 µg	500

Olej słonecznikowy, skrobia z tapioki, roślinna gliceryna, substancja słodząca: maltitole (roślinne), oliwa z oliwek.

\*RWS - Referencyjna Wartość Spożycia

VegaDELight™ jest znakiem towarowym Nutraland USA, Inc.

**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-dechydroksycholesterol), 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 D3<sup>1</sup>.
- 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 skórną witaminy D nie jest efektywna<sup>2</sup>.

- 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 zapotrzebienia w tę witaminę drogą syntezy skórnej, nawet przy odpowiednim czasie przebywania na słońcu w okresie wiosenno-letnim<sup>2</sup>.

- 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 poziomie<sup>3</sup>.
- Receptory witaminy D są umiejscowione w wielu tkankach organizmu oraz w większości komórek układu odpornościowego<sup>4</sup>.
- Witamina D stymuluje różnicowanie się monocytów do dojrzałych makrofagów (komórek żernych), uczestniczących w mechanizmach obronnych organizmu<sup>4</sup>.
- Witamina D uczestniczy m.in. w regulacji namnażania limfocytów B i T oraz w regulacji wytwarzania specyficznych przeciwciał, a w konsekwencji w modulacji odpowiedzi immunologicznej<sup>5</sup>.

## 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.