VITA buer® D3

suplement diety

WITAMINA SŁOŃCA

1000 j.m. witaminy D_3 lub 2000 j.m. witaminy D_3

Witamina D uczestniczy w wielu procesach zachodzących w organizmie, dlatego ważne jest dostarczanie odpowiednich jej ilości każdego dnia.

Witamina D
- jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania mięśni oraz układu odpornościowego;
- ułatwia wchłanianie wapnia i fosforu z przewodu pokarmowego oraz wspomaga utrzymanie prawidłowego poziomu wapnia we krwi;
- pomaga w utrzymaniu zdrowych kości i zębów, wpływa na wzrost i rozwój kości u dzieci;
- bierze udział w procesie podziału komórek.

Witamina D w naszym organizmie może pochodzić z dwóch źródeł – syntezy skórnej oraz diety.

Najważniejszym źródłem jest synteza skórna pod wpływem promieniowania słonecznego UV.

W okresie letnim odpowiedni poziom witaminy D w organizmie zapewnić może codzienna, minimum 15-minutowa ekspozycja na słońce 18% powierzchni ciała (odsłonięte przedramiona i częściowo nogi) w godzinach 10.00-15.00. Jednakże synteza skórna witaminy D może być utrudniona przez czynniki takie jak zachmurzenie i zanieczyszczenie środowiska oraz stosowanie filtrów przeciwsłonecznych, które mogą obniżać syntezę witaminy D nawet o 99%.
Natomiast w okresie jesienno-zimowym ze względu na szerokość geograficzną, w której znajduje się Polska kąt padania promieni słonecznych uniemożliwia syntezę odpowiednich ilości witaminy D.

Należy również pamiętać, że wraz z wiekiem synteza skórna staje się mniej efektywna, a niska ekspozycja na światło słoneczne u osób starszych może dodatkowo utrudniać wytwarzanie witaminy D.

Drugim źródłem witaminy D jest dieta.
Najwięcej witaminy D zawierają ryby morskie, które są przez Polaków spożywane stosunkowo rzadko.

Zawartość witaminy D w produktach żywnościowych	
Produkt	**Zawartość witaminy D**
węgorz świeży	1200 j.m./100 g
śledź marynowany	480 j.m./100 g
śledź w oleju	808 j.m./100 g
dorsz świeży	40 j.m./100 g
gotowany/pieczony łosoś	540 j.m./100 g
gotowana/pieczona makrela	152 j.m./100 g
ryby z puszki (tuńczyk, sardynki)	200 j.m./100 g
żółtko jajka	54 j.m./żółtko
ser żółty	7,6–28 j.m./100 g
mleko krowie	0,4–1,2 j.m./100 ml

Synteza w skórze pod wpływem promieniowania UVB - ekspozycja ramion i nóg przez 15 minut na pełnym słońcu latem	2000-4000 j.m.

LFT Vita buer D3_2.indd 1 2014-09-10 13:45:22

Mało urozmaicona dieta utrudnia spożycie odpowiednich ilości witaminy D.
Według najnowszych badań zbyt niski poziom witaminy D we krwi może dotyczyć nawet ponad 80% populacji w Polsce.
W przypadku niedostatecznej podaży witaminy D w diecie i ograniczonej syntezy skórnej, zalecane jest jej suplementowanie.

Rekomendowana suplementacja witaminą D:

Grupa wiekowa	Ilość	Okres suplementacji
Młodzież	600-1000 j.m. / dobę, zależnie od masy ciała	W miesiącach od września do kwietnia lub przez cały rok, jeśli nie jest zapewniona synteza skórna witaminy D latem.
Dorośli	800-2000 j.m. / dobę, zależnie od masy ciała	
Seniorzy (powyżej 65 lat)	800-2000 j.m. / dobę, zależnie od masy ciała	Cały rok
Kobiety w ciąży	1500-2000 j.m. / dobę	Suplementacja w takiej dawce powinna rozpocząć się nie później niż od drugiego trymestru ciąży. Suplementację można rozpocząć tylko po konsultacji z lekarzem.
Młodzież otyła	1200-2000 j.m. / dobę, zależnie od stopnia otyłości	W miesiącach od września do kwietnia lub przez cały rok, jeśli nie jest zapewniona synteza skórna witaminy D latem.
Dorośli otyli	1600-4000 j.m. / dobę, zależnie od stopnia otyłości	Cały rok
Pracownicy nocnych zmian oraz ciemnoskóre osoby dorosłe	1000-2000 j.m. / dobę, zależnie od masy ciała	Cały rok

Zalecane spożycie suplementu Vita buer D_3:

Dorośli i młodzież: jedna kapsułka dziennie podczas posiłku.

Składniki: Olej słonecznikowy, żelatyna wieprzowa, substancja utrzymująca wilgoć (gliceryna), witamina D (cholekalcyferol).

Preparat może być stosowany przez osoby chore na cukrzycę.

Ostrzeżenia: Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia - jednej kapsułki.
Nie stosować w przypadku uczulenia na któryś ze składników preparatu.
Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.
Prowadzenie zdrowego trybu życia i stosowanie zrównoważonej, zróżnicowanej diety są niezbędne dla zachowania dobrego stanu zdrowia.

Przechowywanie: Przechowywać w temperaturze pokojowej, w szczelnie zamkniętym opakowaniu, w sposób niedostępny dla małych dzieci. Nie zamrażać. Chronić przed światłem.

Wyprodukowano w Polsce dla:
Takeda Pharma Sp. z o.o.
Al. Jerozolimskie 146A, 02-305 Warszawa

Źródła:
„Wytyczne suplementacji witaminą D dla Europy Środkowej – rekomendowane dawki witaminy D dla populacji zdrowej oraz dla grup ryzyka deficytu witaminy D" P. Płudowski i wsp. Endokrynologia Polska 2013; 64 (4): 319-327.
„Nowe spojrzenie na suplementację witaminą D." Płudowski P., Karczmarewicz E., Czech-Kowalska J. i wsp. Standardy Medyczne 2009, 1, 6, 23-41.

LFT Vita Buer D3 POL
Dimensions: 160 x 250 mm
Colour: Black
Font size: Arial 8pt (*„źródła" - Arial Italic 7pt)*
Pharmacode: **wstawia firma pakująca**
Przygotował: Karol Urbański - 10.09.2014
Draft 1