

VITA buer D₃
suplement diety
WITAMINA SŁOŃCA
1000 j.m. witaminy D₃ lub 2000 j.m. witaminy D₃

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

Witamina D

- pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz mięśni;
- ułatwia wchłanianie wapnia i fosforu z przewodu pokarmowego oraz utrzymanie prawidłowego poziomu wapnia we krwi;
- pomaga w utrzymaniu zdrowych kości i zębów, wpływa na wzrost i rozwój kości u dzieci;
- pomaga zmniejszyć ryzyko upadku związane z niestabilnością postawy i osłabieniem mięśni. Upadki stanowią czynnik ryzyka złamań kości u osób obojga płci w wieku 60 lat i starszych;
- 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 (odstłonięte 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 kąpadania 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. |

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. <u>Suplementację można rozpocząć tylko po konsultacji z lekarzem.</u> |
| 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 D₃:

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. Pludowski i wsp. *Endokrynologia Polska* 2013; 64 (4): 319-327.

„Nowe spojrzenie na suplementację witaminą D.” Pludowski P., Karczmarewicz E., Czech-Kowalska J. i wsp. *Standardy Medyczne* 2009, 1, 6, 23-41.