

MOLEKIN

Suplement diety

D₃
2000 j.m.

WITAMINA D₃ 2000 j.m.

Witamina D pomaga:

- w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego,
- w prawidłowym wykorzystaniu wapnia i fosforu oraz utrzymaniu prawidłowego poziomu wapnia we krwi,
- w utrzymaniu zdrowych kości i zębów oraz prawidłowym funkcjonowaniu mięśni, a także bierze udział w procesie podziału komórek.

Preparat zawiera witaminę D w ilości zalecanej przez ekspertów: 2000 j.m. Preparat przeznaczony jest dla osób dorosłych jako uzupełnienie diety w witaminę D.

Składniki:

substancje wypełniające: izomalt i celuloza; substancja przeciwzbrylająca: sole magnezowe kwasów tłuszczowych, cholekalcyferol; otoczka (substancje zagęszczające: hydroksypropylometyloceluloza i hydroksypropyloceluloza, substancja wiążąca: talk, barwnik E171).

1 tabletkę zawiera:

Witamina D

50 µg (1000%*)

*) - % referencyjnej wartości spożycia.

Sposób użycia:

1 tabletkę dziennie. Popić wodą. Stosować po posiłkach. Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Spożycie w nadmiernych ilościach może mieć efekt przeczyszczający.

Produkt jest przeznaczony dla osób dorosłych.

Suplementy diety nie zastępują zrównoważonego sposobu żywienia i zdrowego trybu życia. Produkt nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

Producent:

Natur Produkt Pharma Sp. z o.o.
ul. Podstoczysko 30
07-300 Ostrów Mazowiecka

Dystrybutor:

Natur Produkt Zdrowit Sp. z o.o.
ul. Nocznickiego 31
01-918 Warszawa

Głównym źródłem witaminy D jest synteza skórna pod wpływem promieniowania słonecznego. Niestety w okresie od września do kwietnia ze względu na położenie geograficzne Polski jest ona niewystarczająca. Również w okresie letnim częste przebywanie w pomieszczeniach zamkniętych, używanie filtrów przeciwsłonecznych, czy zanieczyszczenie atmosfery może w dużym stopniu ograniczać syntezę skórą witaminy D. Trzeba też pamiętać, że u osób po 65 roku życia synteza skórna witaminy D przebiega wolniej.

Zalecenia suplementacji witaminą D

według wytycznych dla Europy Środkowej*

0-18
lat

Noworodki i niemowlęta oraz dzieci i młodzież (0-18 lat)

Suplementacja w ilości **400 IU na dobę** (10 µg/dobę) u noworodków oraz niemowląt do 6 miesiąca życia karmionych piersią.
Suplementacja w ilości **400-600 IU na dobę** (10-15 µg/dobę) u niemowląt między 6 a 12 miesiącem życia w zależności od diety.

Suplementacja w ilości **600-1000 IU na dobę** (15-25 µg/dobę), zależnie od masy ciała w miesiącach wrzesień-kwiecień.
Suplementacja w ilości **600-1000 IU na dobę** (15-25 µg/dobę), zależnie od masy ciała przez cały rok, jeśli nie jest zapewniona efektywna synteza skórna witaminy D w miesiącach letnich.

>18
lat

Dorośli (>18 lat) i seniorzy

Suplementacja w ilości **800-2000 IU na dobę** (20-50 µg/dobę), zależnie od masy ciała w miesiącach wrzesień-kwiecień lub przez cały rok, jeśli nie jest zapewniona efektywna synteza skórna witaminy D w miesiącach letnich.

Seniorzy (65+) powinni otrzymywać suplementację w ilości **800-2000 IU na dobę** (20-50 µg/dobę), zależnie od masy ciała, przez cały rok, w związku z obniżoną efektywnością skórnej syntezy witaminy D.

Otyłe dzieci i otyła młodzież

Suplementacja w ilości **1200-2000 IU na dobę** (30-50 µg/dobę), zależnie od stopnia otyłości, w miesiącach wrzesień-kwiecień lub przez cały rok, jeśli nie jest zapewniona efektywna synteza skórna witaminy D w miesiącach letnich.

Otyli dorośli i otyli seniorzy

Suplementacja w dawce 1600-4000 IU na dobę (40-100 µg/dobę), zależnie od stopnia otyłości, przez cały rok.
Racjonalna ekspozycja skóry na promieniowanie słoneczne jest bezpieczna i poprzez syntezę skórą stanowi dodatkowe źródło witaminy D.

Witamina D w okresie ciąży i karmienia piersią

Kobiety, które planują ciążę, powinny rozpocząć/utrzymać suplementację witaminą D zgodnie z wytycznymi dla osób dorosłych. Właściwa podaż witaminy D powinna być zapewniona przed ciążą.

Suplementacja w ilości **1500-2000 IU na dobę** (37,5-50 µg/dobę) powinna rozpocząć się nie później niż od drugiego trymestru ciąży. Ginekologzy/położnicy powinni rozważyć włączenie suplementacji witaminy D wkrótce po potwierdzeniu ciąży.

*Witamina D: Rekomendacje dawkowania w populacji osób zdrowych oraz w grupach ryzyka deficytów – wytyczne dla Europy Środkowej 2013 r.