



## Ulotka informacyjna

# VITRUM® D<sub>3</sub>

Vitaminum D<sub>3</sub> 2000 j.m. **forte**

Suplement diety

**VITRUM® D<sub>3</sub> forte** – kapsułki zawierające witaminę D (cholekalcyferol) rozpuszczoną w oleju z krokosza barwierskiego, co ułatwia wchłanianie witaminy D.

### Rola witaminy D:

Witamina D odgrywa bardzo ważną funkcję w zachowaniu prawidłowego stanu zdrowia i bierze udział w wielu procesach życiowych.

Przede wszystkim, witamina D wywiera wpływ na gospodarkę wapniowo - fosforanową i metabolizm tkanki kostnej.

### Ponadto witamina D:

- Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.
- Wpływa na utrzymanie zdrowych kości i zębów.
- Pomaga we właściwym wchłanianiu wapnia i fosforu, jest niezbędna do utrzymania prawidłowego poziomu wapnia we krwi.
- Odgrywa ważną rolę w funkcjonowaniu mięśni, ponieważ w mięśniach znajduje się receptor witaminy D, który odpowiada za siłę mięśni i ich masę. Ponadto witamina D odgrywa ważną rolę w skurczach mięśni.
- Bierze udział w procesie podziału komórek.
- Pomaga zmniejszyć ryzyko upadku związane z niestabilnością postawy i osłabieniem mięśni. Upadki stanowią czynnik ryzyka w odniesieniu do złamań kości u osób obojga płci w wieku 60 lat i starszych.\*\*

### Zapotrzebowanie na witaminę D:

Optymalne stężenie witaminy D (25(OH)D) we krwi osoby dorosłej powinno wynosić 30-50 ng/ml. Uznaje się, że u większości osób w Polsce, podobnie jak w innych krajach w tej szerokości geograficznej, zalecana jest suplementacja witaminą D, z uwagi na niewystarczającą podaż w normalnej diecie i niedostateczną ekspozycję na światło słoneczne w ciągu roku. W Polsce wystarczająca synteza skórna ma miejsce jedynie w miesiącach od kwietnia do września, przy zapewnieniu ekspozycji na słońce minimum 18% powierzchni ciała – bez stosowania filtrów ochronnych – w godzinach 10 - 15 przez co najmniej 15 minut.

Osobami, które szczególnie wymagają dodatkowej suplementacji diety witaminą D są:

- osoby, które prowadzą siedzący tryb życia i rzadko przebywają na słońcu,
- mieszkający na terenach o niewielkim rocznym nasłonecznieniu (np. Polska), co wynika z położenia geograficznego,
- osoby regularnie stosujące kremy z filtrami przeciwsłonecznymi (filtr UV 15 blokuje syntezę skórą witaminy D w 99%),
- osoby powyżej 65 roku życia (ze względu na zmniejszoną syntezę witaminy D w skórze).

W Polsce, na podstawie Wytycznych Suplementacji Witaminą D dla Europy Środkowej: „Rekomendowane Dawki Witaminy D dla Populacji Zdrowej oraz dla Grup Ryzyka Deficytu Witaminy D” (Endokrynologia Polska 2013 (Numer 4/ Lipiec-Sierpień, Tom 64) zaleca się suplementację w następujących dawkach:

#### ● osobom dorosłym i w wieku podeszłym

- 800 – 2000 IU (20 – 50 µg)/dobę, zależnie od masy ciała, w okresie od września do kwietnia,
- 800 – 2000 IU (20 – 50 µg)/dobę, zależnie od masy ciała, przez cały rok – jeśli nie można zagwarantować w okresie letnim wystarczającej syntezy witaminy D przez skórę,

● kobietom w ciąży i karmiącym piersią

- kobiety planujące ciążę powinny rozpocząć/utrzymać suplementację witaminą D w sposób zalecany dla osób dorosłych. Należy zagwarantować wystarczającą podaż witaminy D przed ciążą,
- suplementację witaminą D w dawce 1500 – 2000 IU (37,5 – 50,0 µg)/dobę należy rozpocząć co najmniej od II trymestru ciąży. Ginekolodzy/położnicy powinni rozważyć rozpoczęcie suplementacji witaminą D u kobiet w ciąży od razu po jej potwierdzeniu,
- jeśli istnieje taka możliwość, należy okresowo monitorować stężenie 25(OH)D w surowicy, aby określić optymalne dawkowanie i zweryfikować skuteczność suplementacji. Celem suplementacji jest osiągnięcie i utrzymanie stężenia 25 (OH)D w zakresie 30 – 50 ng/ml (75 – 125 nmol/l).

● osobom powyżej 65 roku życia

- 800 – 2000 IU (20 – 50 µg)/dobę przez cały rok, z uwagi na zmniejszoną skuteczność syntezy witaminy D w skórze,

● osobom dorosłym i osobom w podeszłym wieku z otyłością

- 1600 – 4000 IU (40 – 100 µg)/dobę przez cały rok,

● osobom o ciemnej karnacji

- 1000 – 2000 IU (25 – 50 µg)/dobę, zależnie od masy ciała, przez cały rok,

● osobom pracującym w nocy

- 1000 – 2000 IU (25 – 50 µg)/dobę, zależnie od masy ciała, przez cały rok.

Odpowiednia podaż witaminy D ma szczególne znaczenie w diecie osób pragnących zachować zdrowe kości.

Dlatego zdaniem specjalistów ważne jest stosowanie zdrowej diety bogatej w witaminę D i wapń oraz regularna aktywność fizyczna, gdyż są to czynniki, które decydują o rozwoju mocnego kośćca.

Spżywanie preparatu **VITRUM®D3 forte** i jednoczesna ekspozycja na światło słoneczne nie niosą ryzyka przedawkowania cholekalcyferolu.

**Składnik:**

**1 kapsułka zawiera:**

Witamina D

50 µg (2000 j.m.) – 1000 % RWS\*

\*% realizacji referencyjnej wartości spożycia

**Składniki:** olej z krokosza barwierskiego (*Carthamus tinctorius* L.), żelatyna, substancja utrzymująca wilgoć (glicerol), witamina D (cholekalcyferol).

**Zalecane spożycie:** dorośli, kobiety planujące ciążę, w ciąży i karmiące piersią, osoby po 60 r.ż. 1 kapsułkę dziennie.

**Ważna informacja:** Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Prowadzenie zdrowego trybu życia i stosowanie zrównoważonej diety są niezbędne dla zachowania dobrego stanu zdrowia. Nie stosować w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek składnik preparatu.

**Zawartość:** 60 lub 120 kapsulek.

\*\* Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania dziennie 20 µg witaminy D ze wszystkich źródeł. Istnieje wiele czynników ryzyka złamań kości i zmiana jednego z tych czynników ryzyka może wywierać korzystny wpływ lub nie wywierać go.

Przechowywać w miejscu suchym, w temperaturze pokojowej, w sposób niedostępny dla małych dzieci.

**Wyprodukowano w Polsce dla:**

Takeda Pharma Sp. z o.o.

ul. Prosta 68

00-838 Warszawa