

MOLEKIN

Suplement diety

Osteo

Calcium, vit. D₃, K₂

60 tabletek powlekanych

Osteoporotyczne złamania kości

Utrzymanie gęstości kości

Produkt przeznaczony dla kobiet w wieku 50 lat i starszych. Zawiera wapń, witaminę D3 w ilości zalecanej przez ekspertów oraz witaminę K2 (menachinon MK-7).

Wapń i witamina D pomagają zmniejszyć utratę minerałów kostnych u kobiet w okresie pomenopauzalnym. Niska gęstość mineralna kości stanowi czynnik ryzyka w odniesieniu do osteoporotycznych złamań kości.

Witamina K – pomaga w utrzymaniu zdrowych kości.

Produkt zawiera wysokoprzyswajalny wapń z atlantyckich alg (*Lithothamnium* sp.) oraz mikrokapsułkowaną witaminę K2-MK-7 dla uzyskania wysokiej stabilności i biodostępności.

Sposób użycia: tabletkę przyjmować podczas posiłku.

Zaleca się maksymalnie 2 tabletki dziennie.

Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Suplementy diety nie zastępują zrównoważonego sposobu żywienia i zdrowego trybu życia. Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania dziennie przynajmniej 1200 mg wapnia i 20 µg witaminy D ze wszystkich źródeł.

Zawartość składników odżywczych:

	1 tabletką	2 tabletki
Witamina D	25 µg (500%)*	50 µg (1000%)*
Witamina K	37,5 µg (50%)*	75 µg (100%)*
Wapń	300 mg (38%)*	600 mg (75%)*

*-% referencyjnej wartości spożycia

Składniki: wapń z wodorostów morskich, węglan wapnia, substancja wypełniająca: celuloza, menachinon – 7 (witamina K2), cholekalcyferol (witamina D3), substancja przeciwzbrylająca: sole magnezowe kwasów tłuszczowych, otoczka (substancje zagęszczające: hydroksypropyloformylceluloza i hydroksypropyloceluloza, substancja wiążąca: talk, barwnik: E171).

Najlepiej spożyć przed końcem: data umieszczona na spodzie opakowania.

Numer partii: na spodzie opakowania.

Przechowywać w zamkniętym opakowaniu w temperaturze pokojowej, w sposób niedostępny dla małych dzieci. Chronić przed wilgocią.

Należy zachować szczególną ostrożność:

Jeśli stwierdzono reakcje alergiczne wszelkiego typu na produkty zawierające witaminy D i K. Jeśli stwierdzono hiperwitaminozę D (zbyt duże stężenie witaminy D we krwi). Jeśli stosowane są pochodne warfaryny lub aspiryna w niskich dawkach w celu rozrzedzenia krwi. Jeśli występują skłonności do zakrzepów. Nie stosować w przypadku gruźlicy, sarkoidozy, niektórych typów chłoniaków.

Zawartość: 60 tabletek powlekanych.

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



404840/0

MOLEKIN

Suplement diety

Osteo

Calcium, vit. D₃, K₂

Mocne kości a trójskładnikowa suplementacja: wapń, witamina D₃ i K₂

Jeśli cały dzień siedzisz przy biurku, pijesz kawę z odrobiną mleka, a słońce widzisz tylko w drodze do pracy - pomyśl o zdrowiu swoich kości! Wzrost ryzyka złamania następuje w wyniku braku aktywności fizycznej, nadmiaru kofeiny, palenia papierosów, nadużywania alkoholu, złego odżywiania (niedobory wapnia, witamin, białka), a także w okresie menopauzy. Szybki wzrost szkieletu następuje u dzieci, a później u nastolatków. Ale nie zdajemy sobie sprawy z faktu, że w organizmie człowieka stale toczy się fizjologiczny proces przebudowy tkanki kostnej, który polega na rozpuszczaniu starej kości i zastępowaniu jej przez nową. Główny składnik hydroksyapatytów, minerałów tworzących kości to wapń, który musi być dostarczany z dietą. Polecane dzienne dawki wapnia to 0,8-1 g w wieku 18-50 lat oraz 1,2-1,5 g dla osób starszych.

Bogatym źródłem wapnia są produkty mleczne: kefir, jogurt, twarożek, sery dojrzewające. Szacuje się, że typowa dieta w Polsce nie dostarcza wystarczającej ilości wapnia, pokrywa 40-80% potrzeb. W wielu sytuacjach trzeba więc sięgnąć po suplementy, mogą one być potrzebne kobietom w ciąży, młodzieży w okresie silnego wzrostu, kobietom w okresie menopauzy czy seniorom. Od wielu lat w profilaktyce osteoporozy i jej leczeniu zalecane jest podawanie wapnia razem z witaminą D₃. Jej odpowiedni poziom optymalizuje gęstość mineralną kości, zdrowie zębów, obniża ryzyko upadków i złamań kości. W Polsce poziom witaminy D w organizmach 50% populacji jest niewystarczający, niedobory stwierdzono aż u 70% seniorów. Jej synteza w skórze pod wpływem promieniowania UVB jest efektywna tylko w lecie. Potrzebna jest odpowiednia dieta (ryby, tran) i suplementacja dawkami od 1000 do 2000 IU w okresie jesienno-zimowym. A dodatkowo: jej podawanie poprawia odporność.

Dotychczas sądzono, że prawidłowy stan kości zależy głównie od spożycia wystarczających ilości dwóch składników: wapnia i witaminy D₃. Teraz wiemy, że ważna jest też obecność witaminy K. To kilka związków o podobnej budowie: fikochinon (K1), menadion (K3) oraz menachinony (K2). Witaminy K muszą być dostarczane z pokarmem, ale mogą też być syntezowane przez bakterie flory jelitowej człowieka. Najwyższą biodostępność wykazuje witamina K₂ w postaci MK-7. Odkrycie roli witaminy K pozwoliło wreszcie zrozumieć zjawisko nazywane „paradoksem wapnia”: wapń osadza się w naczyniach krwionośnych powodując ich zwapnienie, a jednocześnie w kościach jest jego niedobór prowadzący do osteoporozy. Witamina K odpowiada za proces syntezy karboksysteokalcyny, której rola polega na wiązaniu jonów wapnia z matrycą hydroksyapatytu, czyli budowaniu masy tworzącej kość. U osób, których dieta jest uboga w witaminę K₂ następuje spadek gęstości mineralnej kości, pomimo dostarczania wapnia. Witamina K₂ w postaci menachinonu-7 (MK-7) ma najdłuższy okres półtrwania o organizmie (do 3 dni), w porównaniu do innych form. Suplementy diety zawierają jej 75 µg, co stanowi 100% zalecanego dziennego spożycia.

W aptekach można znaleźć bogaty wybór preparatów zawierających wapń i witaminę D₃. W dobrze zaprojektowanych suplementach diety podaje się obie witaminy: D₃ i K₂ razem z łatwo przyswajalnymi solami wapnia. Oprócz węglanu, jest to glukonian, mleczan, cytrynian, fosforany wapnia. Taki trójskładnikowy zestaw sprzyja procesom mineralizacji i zachowaniu mocnych kości.

Autor artykułu: Profesor Iwona Wawer