



D-vitamin kiegészítés

A 2012-es „Hazai konszenzus a D-vitamin szerepéről a betegségek megelőzésében és kezelésében” című állásfoglalás alapján a D-vitamin beviteli referencia értékeit tízszeresére emelték a különböző életkorokban.

A D-vitaminhiány megelőzésére javasolt D3-vitamin dózisok Magyarországon:

KORCSOPORT	EGY NAPRA JAVASOLT DÓZIS	BIZTONSÁGOSAN BEVIHETŐ MENNYISÉG EGY NAPRA ESŐ FELSŐ HATÁRA
Csecsemők	400-1000NE	1000NE
Gyermekek (1-6 év)	600-1000NE	2000NE
Gyermekek (6 év felett)	600-1000NE	2000NE
Serdülők	800-1000NE	4000NE
Felnőttek	1500-2000NE	4000NE
Obes felnőttek	3000-4000NE	4000NE
Terhes nők	1500-2000NE	4000NE

Forrás: Hazai konszenzus a D-vitamin szerepéről a betegségek megelőzésében és kezelésében (2012.), Orvosi Hetilap 153, 5-26, 3. táblázat

Ma már elfogadott tény, hogy a D3-vitamin-ellátottság alapvetően nem étrendi kérdés, ugyanakkor egészséges embereknél megfelelő életmóddal és kiegyensúlyozott, változatos (bőséges D-vitamint tartalmazó) táplálkozással, ésszerű napozással, a téli-tavaszi hónapokban D-vitamin kiegészítéssel megelőzhető a D-vitamin hiány kialakulása.

Az étrend-kiegészítése

A vitamin, ásványi anyag kiegészítést mindig egyénre szabottan kell alkalmazni. Érdeemes hiteles forrásból tájékozódni és szakértő (orvos vagy dietetikus) segítségét kérni a megfelelő termék kiválasztásakor. A D-vitamin pótlás esetén figyelembe kell venni az életkort, az egészségi állapotot, a gyógyszer kölcsönhatásokat, az évszakot, a szabadban töltött időt, a lakóhelyet, a táplálkozási tényezőket, stb.

A D-vitamint tartalmazó étrend-kiegészítők egy vagy több hozzáadott ásványi anyaggal (pl. kalciummal, magnéziummal), vitaminnal vagy egyéb anyaggal kombinálva jelentek meg a piacon. Választhatunk tablettát, kapszulát, rágótablettát, pezsgőtablettát,

cseppet. Fontos, hogy ha étrend-kiegészítőt hívunk segítségül, mindig csak megbízható, ellenőrizhető, pontosan meghatározott dózisú, jó minőségű terméket válasszunk.

A Nahrin AG, 1954-es alapítása óta egyike a legnagyobb direkt eladási vállalkozásoknak Svájcban. A Nahrin termékek kizárólagosan természetes alapanyagok felhasználásával, önálló kutatással és gyártási technológiával, a legmagasabb minőségi jellemzőkkel készülnek.

Kezdetektől az az alapelvük, hogy modern, egészséges élelmiszereket állítsanak elő. Rendkívül széles palettát nyújtó választékkal, amelyet elsősorban nagyon magas minőségű táplálékok és remek étrend-kiegészítő készítmények alkotnak.

D-VITAMIN KAPSZULA KALCIUMMAL

**Nettó: 37,5g
(kb.60db kapszula)**

Összetevők:

- Kalciumkarbonát
- Kalciumlaktát
- Kalciumfoszfát
- Kapszula anyaga: hidroxipropilmetilcellulóz
- Inulin
- Csalánkivonat (Urtica dioica, levél)
- Folsav
- D-vitamin

**Napi adag 1kapszula
(0,625 g) tartalmaz:**

D-vitamin - 15µg (600 NE)
Kalcium (kalciumkarbonát, kalciumlaktát, kalciumfoszfát) -125mg
Folsav - 40µg
Csalán kivonat - 21mg
Inulin.

Laktózmentes, gluténmentes, cukorbeteg is fogyaszthatják.

Figyelmeztetés: a megengedett, ajánlott napi mennyiséget ne lépje túl! Gyermekek elől elzárva tartandó! Az étrend-kiegészítők fogyasztása nem helyettesíti a változatos, vegyes étrendet, valamint az egészséges életmódot!

