



Witamina D3 forte (20ml)

Cena	49.00 zł
Dostępność	zostało tylko kilka sztuk
Numer katalogowy	4041246501056
Kod producenta	4041246501056
Kod EAN	4041246501056
Producent	Dr. Jacob's

Opis produktu

D3 Witamina słońca (suplement diety) dla odporności, zębów i kości **produkt odpowiedni dla wegetarian**

600 kropli po 50µg / 2000 j.m. (1000% RWS) witaminy D3

Witamina D powstaje w skórze pod wpływem promieni słonecznych. W naszej strefie geograficznej jest to możliwe od kwietnia do września w godz. 10-15 przy min. 15-minutowym dziennym ekspozowaniu przynajmniej przedramion i nóg. Jeżeli jednak w tych miesiącach brak słońca, nie przebywamy na nim lub stosujemy kremy z filtrem (mogą one ograniczyć wytwarzanie witaminy D nawet o 90%), niski poziom witaminy D może już wczesną jesienią odbić się negatywnie na odporności. Przez pozostałą część roku wytwarzanie witaminy D w skórze praktycznie nie zachodzi. W naszym klimacie zbyt mała podaż witaminy D jest więc powszechna.

Zdolność wytwarzania witaminy przez skórę zmniejsza się także wraz z wiekiem, co może prowadzić do zmniejszenia wchłaniania wapnia, ważnego dla kości oraz funkcjonowania mięśni (witamina D bierze udział we wchłanianiu wapnia). O wiele więcej słońca do wytwarzania witaminy D w skórze potrzebują osoby ze śniadą i ciemną cerą.

Żywność niskiej jakości oraz wysoko przetworzona może nie zapewniać odpowiedniej ilości witaminy D. A i przy dobrym odżywianiu pokarmy mogą zapewnić zwykle tylko ok. 30% dziennego zapotrzebowania na tę witaminę. Dlatego tak ważna jest jej suplementacja.

Tylko jedna kropla Witaminy słońca zawiera aż 2000 j.m. witaminy D3. Jest to ilość zapewniająca odpowiedni poziom dla osób ze zwiększonym zapotrzebowaniem na witaminę D.

Witamina D ma naukowo potwierdzony korzystny wpływ na zdrowie:

- dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego,
- dla utrzymania zdrowych kości i zębów,
- przyczynia się do normalnego wzrostu i rozwoju kości u dzieci,
- dla utrzymania prawidłowej funkcji mięśni,
- dla dobrego wchłaniania wapnia oraz fosforu,
- dla prawidłowego poziomu wapnia we krwi,
- bierze udział w prawidłowych podziałach komórek.

Teraz do buteleczki D3 Witamina słońca dołączona jest nakrętka z praktyczną pipetką ułatwiającą precyzyjne porcjowanie.

Witaminy słońca D3 FORTE Dr. Jacob's jest już rozpuszczona w oleju MCT z kokosa. Zapewnia to doskonałe wchłanianie już w jamie ustnej oraz stabilne trwanie witaminy przez min. 2 lata.

Witamina słońca D3 Dr Jacobs

Według Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności bezpieczny poziom spożycia (UL**) witaminy D ze wszystkich źródeł dla dorosłych i dzieci od 11 roku życia wynosi 100 µg (mikrogram).

Kropla Witaminy słońca D3 FORTE zawiera 50 µg, co jest równoważnością 2000 j.m. (IU)**** witaminy D i stanowi 1000%

zalecanej dziennej porcji (RWS) oraz 50% bezpiecznego poziomu spożycia dla dorosłych i jego 100% dla dzieci.

Ustalony przez EFSA poziom braku obserwowanych działań niepożądanych (no observed adverse effect level – NOAEL) wynosi dla witaminy D 250 µg/dzień. Witamina D ma bardzo niskie ryzyko przekroczenia UL.

Witamina słońca D3 RWS

Produkt zalecany dla osób powyżej 11. roku życia.

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia:

kropla wprost do ust lub podana na łyżeczce. Taka porcja zawiera 50 µg witaminy D3 (2000 j.m.), co odpowiada 1000% zalecanego dziennego spożycia (RWS) oraz 50% bezpiecznej dziennej porcji (UL) dla osób powyżej 11 roku życia.

W przypadku stosowania u dzieci do 11. roku życia, Witaminy słońca D3 FORTE nie powinna być przyjmowana razem i innymi produktami zawierającymi witaminę D.

Okres ciąży i karmienia:

przyjmowanie preparatów z witaminą D podczas ciąży i karmienia powinno być skonsultowane z lekarzem.

Długotrwałe przyjmowanie nadmiernych porcji dziennych witaminy D podczas ciąży i karmienia może mieć negatywny wpływ na płód i noworodka. Nadmiar witaminy D może być przyczyną deformacji płodu i chorób kości u noworodka.

Przechowywanie:

przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. Po otwarciu przechowywać w temperaturze 6-25°C, ale nie w lodówce. Chronić przed światłem słonecznym. Zużyć w ciągu 6 miesięcy od otwarcia.

Składniki:

wysokiej jakości olej MCT z kokosa (93%), przeciwutleniacz: tokoferol (naturalna witamina E), cholekalcyferol (witamina D3).

Produkt odpowiedni dla wegetarian - w przeciwieństwie do innych produktów z witaminą D3, ta zawarta w produkcie D3 Witamina słońca pozyskiwana jest z lanoliny z wełny owczej (ekstrahowana za pomocą naświetlania promieniami UV).

Nie należy przekraczać zalecanej dziennej porcji do spożycia. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zrównoważonej diety.

Informacje o witaminie D

Ocenia się, że ok. 80-100% dobowego zapotrzebowania na witaminę D3 pochodzi z biosyntezy w skórze, a tylko w niewielkim stopniu wspomagane jest przez źródła pokarmowe. Dieta bazująca na żywności niskiej jakości lub wysoce przetworzonej praktycznie nie zawiera tej witaminy.

Witamina D powstaje w skórze pod wpływem promieni słonecznych (wytwarzanie endogenne). W naszej strefie geograficznej jest to możliwe od kwietnia do września w godz. 10-15 przy min. 15-minutowym dziennym ekspozowaniu przynajmniej przedramion i nóg. Nadmiar witaminy D wytworzonej w ten sposób magazynowany jest w tkance tłuszczowej i uwalniany do krwiobiegu przez około dwa miesiące. Jeżeli jednak w tych miesiącach brak słońca, nie przebywamy na nim lub stosujemy kremy z filtrem (mogą one ograniczyć wytwarzanie witaminy D nawet o 90%), niski poziom witaminy D może już wczesną jesienią może być niewystarczający dla wsparcia odporności. Skóra o bardzo ciemnej karnacji produkuje witaminę D około sześciu razy wolniej, na skutek pochłaniania promieniowania UV przez melaninę. Przez pozostałą część roku wytwarzanie witaminy D w skórze praktycznie nie zachodzi. W naszym klimacie zbyt mała endogenna podaż witaminy D jest więc powszechna.

Zdolność wytwarzania witaminy przez skórę zmniejsza się także wraz z wiekiem, co może prowadzić do braku wsparcia dla wchłaniania wapnia, ważnego dla kości oraz funkcjonowania mięśni (witamina D bierze udział we wchłanianiu wapnia).

Zbyt mało witaminy D

Przyczyny niewystarczającej ilości witaminy D to mała jej ilość w diecie oraz zbyt mała ekspozycja na słońce. Jednak przyczyną mogą być także różne zaburzenia wchłaniania lub przemiany witaminy D w wątrobie i nerkach, w jej aktywne biologicznie metabolity. W takich przypadkach należy podjąć leczenie.

Wymagającymi wizyty u lekarza objawami długotrwałego niedoboru witaminy D mogą być:

- krzywica (u dzieci i młodzieży),
- rozmiękanie kości (osteomalacja),
- osteoporoza u dorosłych,

- złamania, skrzywienia i zwyrodnienia układu kostnego, zniekształcenia sylwetki,
- bóle kości i stawów,
- złe funkcjonowanie układu nerwowego i mięśniowego,
- zapalenie spojówek,
- stany zapalne skóry,
- osłabienie organizmu i zmniejszenie odporności,
- ciągłe uczucie zmęczenia,
- depresja,
- pogorszenie słuchu,
- osłabienie i wypadanie zębów,
- zwiększenie ryzyka chorób autoimmunologicznych, zwłaszcza cukrzycy typu I, choroby Leśniowskiego-Crohna, niektórych rodzajów nowotworów.

Osoby z chorobą Parkinsona i stwardnieniem rozsianym mają niższe stężenie witaminy D w surowicy.

Przedawkowanie witaminy D

Przedawkowanie witaminy D nie jest możliwe poprzez zbyt duże wystawienie skóry na promienie słoneczne. Witaminę D przedawkować można jedynie przez nadmierne jej spożycie, np. długotrwałe przekraczanie maksymalnej bezpiecznej ilości 100 µg dziennie (4000 j.m.). Jednak zdarza się to bardzo rzadko, gdyż wymaga to bardzo dużych porcji witaminy D, nawet ok. 1 250 µg (50 000 j.m.) dziennie. Jednakże w niektórych chorobach np. gruźlicy czy sarkoidozie, objawy zatrucia mogą spowodować porcje dzienne nawet o wiele mniejsze, np. powyżej 25 µg (1000 j.m.) na dobę. Dlatego nie należy spożywać skoncentrowanych postaci witaminy w przypadku takich chorób.

Przy długotrwałym przekraczaniu maksymalnej bezpiecznej ilości witaminy D wystąpić może hiperkalcemia (nadmierny poziom wapnia w surowicy krwi), co może powodować:

- ciągłe poczucie pragnienia,
- częste oddawanie moczu,
- uczucie otępienia, niepokoju,
- osłabienie i łatwe męczenie się,
- brak apetytu, wymioty,
- świąd skóry,
- bóle głowy,
- powstawanie kamieni nerkowych lub zwapnienie nerek (w dłuższym czasie)
- nadciśnienie.

Jednakże, w niektórych przypadkach zalecane jest okresowe przekraczanie nawet maksymalnej bezpiecznej ilości dziennej – decyzję taką zawsze podejmuje lekarz.

pojemność: **20 ml**