

Vitrum D3 Forte 2000 j.m. x120 kapsułek

Cena: 35,82 PLN



Opis słownikowy

Opakowanie	120 kapsułek
Podmiot odpowiedzialny	Orifarm Healthcare
Postać	kapsułki
Substancja czynna	witamina D
Typ produktu	suplement diety
Wiek	dorośli

Opis produktu

VITRUM D3 forte zawiera 2000 j.m. witaminy D naturalnego pochodzenia rozpuszczonej w oleju z krokosza barwierskiego.

Suplement diety stosowany w:

- niedoborach witaminy D,
- obniżonej odporności,
- osteoporozie, osteopenii i osteomalacji,
- zaburzeniach wchłaniania wapnia i fosforu.

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 jest niezbędna dla utrzymania prawidłowej równowagi wapniowo-fosforanowej oraz wywiera korzystny wpływ na metabolizm tkanki kostnej.

Ponadto witamina D:

- Istotnie wpływa na układ odpornościowy, ponieważ cholekalcyferol bierze udział w rozwoju i różnicowaniu się immunoglobulin – komórek należących do układu odpornościowego.
- Istotnie 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, za pośrednictwem którego wpływa ona na syntezę białka odpowiedzialnego za siłę mięśni i ich masę. Ponadto witamina D odgrywa ważną rolę w skurczach mięśni, w tym mięśnia sercowego.

- Bierze udział w procesie podziału komórek.

Przyczyny niedoboru witaminy D3

Zalecane dzienne spożycie witaminy D3 wynosi 5 µg, ale tylko ok. 10% witaminy D3 metabolizowanej w ustroju człowieka pochodzi z pokarmu. Jednak wg zaleceń polskich ekspertów dorośli powinni przyjmować 800-1000 j.m. witaminy D/dobę, czyli 20-25 µg. Optymalne stężenie witaminy D3 (25(OH)D) we krwi osoby dorosłej powinno wynosić 30-50 ng/ml.

Najczęstszymi przyczynami niedoborów witaminy D3 w organizmie jest niewystarczająca podaż w diecie i niedostateczna ekspozycja na światło słoneczne. Uznaje się, że w Polsce wystarczająca synteza skórna ma miejsce od kwietnia do września, przy zapewnieniu ekspozycji na słońce minimum 18% powierzchni ciała bez stosowania filtrów ochronnych, przez 15 minut dziennie, w godzinach 10-15. Powodem niedoboru witaminy D3 mogą być także przewlekłe choroby przewodu pokarmowego lub nerek. Dlatego witaminę D3 zaleca się głównie osobom starszym, ale także osobom, które prowadzą siedzący tryb życia i rzadko przebywają na słońcu, zamieszkującym szerokość geograficzną o niskim nasłonecznieniu lub regularnie stosują kremy z filtrami przeciwsłonecznymi.

Odpowiednia podaż witaminy D3 ma bardzo duże znaczenie w diecie pacjentów cierpiących na choroby kości, takie jak:

Osteoporoza

- Częstość występowania osteoporozy wzrasta z wiekiem. Cierpi na nią jedna trzecia kobiet po menopauzie oraz ok. 8% mężczyzn po 50 r. życia. Wg Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) określa się ją jako chorobę szkieletu polegającą na zmniejszeniu się gęstości mineralnej kości i zaburzeniu ich budowy, prowadzących do wzmożonej łamliwości kości i zwiększonego ryzyka złamań. Dlatego zdaniem specjalistów ważne jest stosowanie zdrowej diety bogatej w witaminę D3 i wapń oraz regularna aktywność fizyczna, gdyż są to czynniki, które decydują o rozwoju mocnego kośćca. Niedobór witaminy D3 i wapnia w pożywieniu, nadużywanie alkoholu, nadmierne spożywanie kawy oraz palenie tytoniu, to przyczyny osteoporozy, których łatwo możemy uniknąć.

Osteopenia

- Oznacza obniżenie mineralnej gęstości kości. Czasami jest początkiem osteoporozy.

Osteomalacja

- Inaczej rozmiękanie kości, to niedostateczna mineralizacja kości. Występuje u osób dorosłych z niedoborami witaminy D3. Niedobór witaminy D3 prowadzi do nieprawidłowego wchłaniania wapnia w jelitach. W konsekwencji obniża się jego poziom w organizmie, a tym samym zmniejsza się gęstość mineralna kości. Niższa gęstość kości sprawia, że są one mniej odporne, na przykład na złamania.

Dostarczanie większych dawek witaminy D3 ma również znaczenie dla pacjentów z chorobami nerek. Nerki, obok skóry i wątroby, są ostatnim, kluczowym miejscem przetwarzania witaminy D3 w formę aktywną, zdolną do oddziaływania na różne procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie.

Zaburzenia tego procesu negatywnie wpływają na gospodarkę wapniowo-fosforanową, która z kolei pozostaje pod wpływem witaminy D3.

Jednoczesna ekspozycja na światło słoneczne i spożywanie preparatu VITRUM® D3 forte nie niesie za sobą niebezpieczeństwa przedawkowania cholekalcyferolu.

Wg opinii Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności, górny bezpieczny poziom spożycia (UL) witaminy D3 dla dorosłych wynosi 100 µg (czyli 4.000 j.m.)/dzień. Dotyczy pobrania witaminy D3 ze wszystkich źródeł.

Sposób użycia i dawkowanie:

dorośli 1 kapsułkę Vitrum D3 forte dziennie lub wg wskazań lekarza.
Preparat można zażywać niezależnie od posiłku.

Skład:

1 kapsułka VITRUM® D3 forte zawiera 50 µg (2000 j.m.) Witaminy D3 (cholekalcyferol)