

Vitagamma®

Vaš vitamin D₃



Vitagamma® D₃ 2.000 i.e.

Vitamin D₃

Vitamin D prispeva k delovanju
imunskega sistema,
k ohranjanju zdravih kosti
in delovanju mišic.

50 tablet, prehransko dopolnilo



Vitamin D₃
Vitagamma® D₃ 2.000 i.e.

Zavijte se v sončne žarke skozi vso leto

Zanesljiv vir vitamina D



NEMŠKA
KVALITETA



Pomembnost vitamina D za vaše zdravje

Vitamin D je osrednji del več presnovnih procesov v telesu in ima esencialno nutricijsko vlogo. Zatorej vitamin D postaja središče medicinskih raziskav, ki raziskujejo vzdrževanje splošnega zdravja.

Ta zloženska vam predstavi:







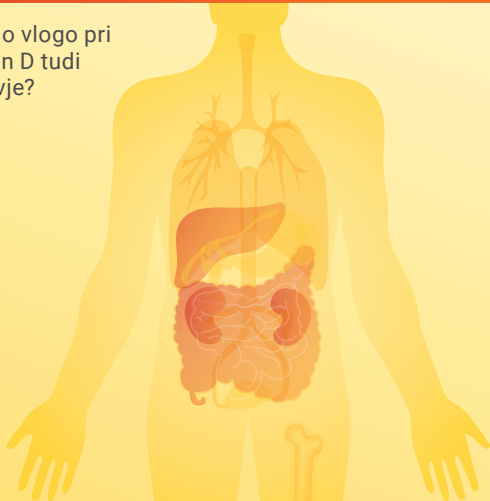
- ✓ Pomembnost vitamina D za vaše zdravje.
- ✓ Od kod dobimo vitamin D in kaj povzroči pomanjkanje vitamina D.
- ✓ Kako vzdrževati zdravo raven vitamina D.

Zakaj je vitamin D tako pomemben za naše zdravje?

Večina ljudi ve, da vitamin D igra pomembno vlogo pri zdravih kosteh. Ali ste vedeli, da ima vitamin D tudi izjemno pomembno vlogo za splošno zdravje?

Prispeva pri:

-  Vzdrževanju normalnega delovanja kosti in mišic.¹⁻³
-  Normalni funkciji imunskega sistema.¹
-  Vzdrževanju zdravlja zob.²
-  Zdravi ravni kalcija v krvi.^{2,4}



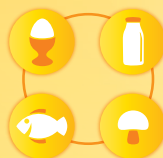
Od kod prihaja vitamin D?

Poznamo 2 naravna vira vitamina D:



Sonce

Vitamin D se večinoma proizvaja v koži z izpostavljenostjo UV-B sevanju.



Hrana

Uživanje mastne ribe, rumenjaka, mleka in gob.⁵⁻⁷

Lahko dobimo ves potreben vitamin D samo z izpostavljenostjo soncu?

Vedno ni mogoče dobiti vsega vitamina D, ki ga potrebujemo, od sonca, saj mora biti kot sončnih žarkov optimalen. V poletnih mesecih opoldne je kot sončnih žarkov idealen za proizvodnjo vitamina D v koži.⁸

Poleg kota sončnih žarkov obstajajo drugi dejavniki, ki vplivajo na zmožnost našega telesa, da proizvede vitamin D:^{8,9}



Lokacija in letni čas

Dlje kot živimo od ekvatorja, manj vitamina D lahko proizvedemo v koži v zimskih mesecih. Ljudje, ki živijo bolj severno ali bolj južno od ekvatorja, pogosto ne zmorejo proizvesti vitamina D do šest mesecev v letu.



Pogostost in trajanje izpostavljenosti soncu.



Barva naše kože

Svetlejši kot je pigment, večja je zmožnost proizvodnje vitamina D s pomočjo sončnih žarkov – temnejša koža deluje kot naravna zaščita kože pred soncem.



Starost

S staranjem se zmožnost proizvodnje vitamina D v koži s pomočjo sončnih žarkov zmanjša.



Uporaba zaščitnih in vlažilnih krem s SPF.

Drugi dejavniki vključujejo:

- **Telesno težo:** debelost vpliva na raven vitamina D v telesu.¹⁰
- **Malabsorbcijo:** stanje, ki zmanjša zmožnost absorpcije vitamina D v črevesju.⁹
- **Določena zdravila:** jemanje določenih zdravil, kot so glukokortikoidi, antacidi ali antikonvulzivi medsebojno vpliva na presnovo vitamina D.¹¹

Pomembno

Če preživite večino dneva v zaprtih prostorih zaradi dela ali če živite v domu starejših občanov, ne boste dovolj izpostavljeni sončnim žarkom za zadostno proizvodnjo vitamina D, ne glede na letni čas.⁸



Ali lahko dobimo ves potreben vitamin D samo s hrano?

Vitamin D, pridobljen s hrano, igra minimalno vlogo, saj se nahaja v specifičnih hranilih in v majhnih količinah. Skoraj nemogoče ga je zaužiti v zadostnih količinah samo s hrano.

Da dosežete vnos 800 IU vitamina D, morate zaužiti približno:



1 kg gob
na dan

ali



12 jajc
na dan

ali



7 zavojev
masla
(250 mg)

ali



½ kg tune
na dan

Vegani in vegetarijanci so bolj podvrženi pomanjkljivemu vnosu vitamina D, ker je majhno število rastlinskih vrst z zadostno vsebnostjo vitamina D.⁵⁻⁷

Kaj lahko naredimo, da zaužijemo zadostno količino vitamina D, če ne moremo dobiti zadostne količine s soncem ali s hrano?

Ker dnevne potrebe ne moremo zadovoljiti samo z izpostavljenostjo soncu ali s hrano, ima velik delež populacije pomanjkanje vitamina D.¹²

Dobra novica je – s kvalitetnim vitamin D prehranskim dopolnilom – lahko zagotovite zadostne količine vitamina D, ki jih potrebujete skozi vse leto.

Posvetujte se s svojim zdravnikom ali farmacevtom, če vas skrbi, da imate pomanjkanje vitamina D. Farmacevt vam lahko pomaga, če želite zadovoljiti dnevne potrebe vitamina D ali ohranjati zdravo raven za vzdrževanje dobrega zdravja.

In koliko vitamina D potrebujemo?

Inštitut za varovanje zdravja v Sloveniji priporoča dnevni vnos 20 µg (800 i.e.).¹³

Odmerek vitamina D pri različnih potrebah je 800–2000 i.e. dnevno.¹⁴



Vitagamma® visoko kakovostno prehransko dopolnilo vitamina D₃

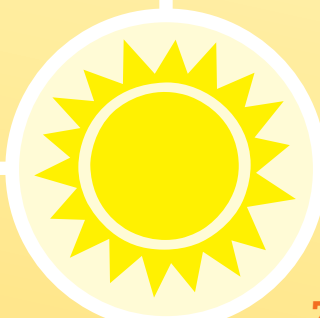
Ne glede na to, zakaj potrebujete prehransko dopolnilo vitamina D₃, lahko vedno zaupate kakovosti blagovne znamke Vitagamma®.

Kakovost

Visoko kakovostno vitamin D₃ dopolnilo v skladu z mednarodnimi standardi kakovosti.

Varnost

Brez konzervansov barvil, glutena in laktoze
Učinkovit način nadomeščanja vitamina D₃.



Učinkovitost

Zadostne količine vitamina D v odmerku.
Odmerjanje vsak drugi dan.

Zaupanja vredno

Podjetje Wörwag Pharma – z visoko nemško kakovostjo.
Znanstvena rešitev današnjih zdravstvenih potreb.
Na voljo po vsem svetu.

Vitagamma® D₃ 2.000 i.e.



Zavijte se v sončne žarke skozi vso leto

Zanesljiv vir vitamina D

Vitagamma®

Vaš vitamin D₃

Vitagamma® visoko kakovostno prehransko dopolnilo vitamina D₃



Vitamin D pripomore k številnim zdravstvenim koristim.¹⁻⁴

Sončni žarki in dieta ne zagotovijo vedno zadostne količine vitamina D potrebnega za zdravje.⁸

Vitagamma® visoko kakovostno prehransko dopolnilo vitamina D₃ je učinkovit način za preskrbo vitamina D₃:

- Brez konzervansov, barvil, glutena in laktoze.
- V skladu z mednarodnimi standardi kakovosti.
- Podjetje Wörwag Pharma – garancija visoke nemške kvalitete.

References

1. EFSA Health Claim 2010;8(2):1468. Available at: http://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/register/public/?event=search Accessed October 2019.
2. EFSA Health Claim 2009;7(9):1227. Available at: http://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/register/public/?event=search Accessed October 2019.
3. EFSA Health Claim 2009;7(9):1272. Available at: http://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/register/public/?event=search Accessed October 2019.
4. EFSA Health Claim 2011;9(6):2203. Available at: http://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/register/public/?event=search Accessed October 2019.
5. Holick, M F. The vitamin D deficiency pandemic: Approaches for diagnosis, treatment and prevention. Rev Endocr Metab Disord 2017. 18(2):153–165. DOI: 10.1007/s11154-017-9424-1.
6. Pliz S, et al. Rationale and Plan for Vitamin D Food Fortification: A Review and Guidance Paper. Front Endocrinol 2018. 9:373. DOI: 10.3389/fendo.2018.00373.
7. Schmid A & Walther B. Natural vitamin D content in animal products. Advances In Nutrition 2013. 4(4):453–462. DOI: 10.3945/an.113.003780.
8. Wacker M & Holick MF. Sunlight and Vitamin D: A global perspective for health. Dermatoendocrinol 2013. 5(1):51-108. DOI: 10.4161/derm.24494.
9. Holick, MF. Vitamin D deficiency. N Engl J Med 2007. 357(3):266-281. DOI:10.1056/NEJMr070553.
10. Pourshahidi LK. Vitamin D and obesity: current perspectives and future directions. Proc Nutr Soc 2015. 74(2):115–124. DOI: 10.1017/S0029665114001578.
11. Gröber, U & Kisters, K. Influence of drugs on vitamin D and calcium metabolism. Dermatoendocrinol 2012. 4(2):158-166. DOI: 10.4161/derm.20731.
12. Rabenberg M, et al. Vitamin D status among adults in Germany - results from the German Health Interview and Examination Survey for Adults (DEGS1). BMC Public Health 2015. 15:641. Published online 2015 Jul 11. doi: 10.1186/s12889-015-2016-7.
13. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2013, REFERENČNE VREDNOSTI ZA VNAS VITAMINOV IN MINERALOV – TABELARIČNA PRIPOROČILA ZA OTROKE, MLADOSTNIKE, ODRASLE IN STAREJŠE
14. Kocjan T, Smernice za odkrivanje in zdravljenje osteoporoze. Zdravniški vestnik 2013 Published: 2013-04-01

Vitagamma® D₃ 2.000 i.e.

Vitamin D₃

Vitamin D prispeva k delovanju imunskega sistema, k ohranjanju zdravih kosti in delovanju mišic.

50 tablet, prehransko dopolnilo



Vitagamma® D₃ 2.000 i.e.
Vitamin D₃

Vitagamma® D₃ 2.000 i.e. Vitamin D₃. Prehransko dopolnilo. Sestava: 2.000 i.e. vitamina D₃ na tableto. Opozorilo: Priporočene dnevne količine ne smete prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

WÖRWAG Pharma GmbH & Co. KG, 71034 Böblingen, Nemčija
www.woerwagpharma.com
www.woerwagpharma.si

