

Link do produktu: <https://www.deesis.com.pl/witamina-slonca-d3-forte-20-ml-ok640-porcji-p-7156.html>



Witamina Słońca D3 FORTE - 20 ml ok.640 porcji

Cena

49.00 zł

Kod EAN

4041246500790

Opis produktu

Witamina słońca D3 FORTE
suplement diety

dla odporności, zębów i kości

produkt odpowiedni dla wegetarian

20 ml na 600 porcji dziennych po 2000 j.m. (IU),

koszt dziennej porcji to tylko 8 gr

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.

**Ze względu na
powyższe,**

**w naszym
klimacie bardzo**

**ważna jest jej
suplemen-**

**tacja witaminą
D.**

I nie dotyczy to
tylko rosną-

cych dzieci i
nastolatków,

ale każdego.

Tylko jedna kropla Witaminy słońca D3 FORTE zawiera aż 2000 j.m. witaminy D3.

Jest to ilość zapewniająca odpowiedni poziom tej witaminy nawet u osób z zupełnym brakiem jej endogenego wytwarzania oraz szybkie uzupełnienie w przypadku jej niedoborów.

Składniki:

wysokiej jakości olej słonecznikowy (95%), cholekalcyferol (witamina D3), przeciwutleniacz: tokoferol (naturalna witamina E).

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).

Witamina słońca D3
FORTE Dr. Jacob's

rozpuszczona jest w
ekologicznym,

delikatnie
rafinowanym oleju
słonecz-

nikowym bogatym w
kwas oleinowy.

Zapewnia on
stabilne trwanie

witaminę przez min.
2 lata oraz

daje pewność
świeżości i sku-

teczności produktu.

Olej słonecznikowy jest praktycznie bezsmakowy, co jest ważne w przypadku podawania witaminy D3 małym dzieciom.

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.

Do buteleczki Witamina słońca D3 FORTE

dołączona jest nakrętka z praktyczną

pipetką ułatwiającą precyzyjne

porcjowanie.

Jak przyjmować D3 Witamina słońca Dr. Jacob's:

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia dla osób powyżej 11 roku życia: 1 kropla dziennie na łyżeczce lub wprost do ust.

Taka porcja zawiera 50 µg witaminy D3 (2000 j.m.), co odpowiada 1000% zalecanego dziennego spożycia (RWS - referencyjne wartości spożycia) oraz 50% bezpiecznej dziennej porcji (UL) dla osób powyżej 11 roku życia oraz 100% bezpiecznej dziennej porcji dla dzieci od 1 do 11 roku życia.

Dla dzieci do 18 roku życia D3 Witamina słońca nie powinna być przyjmowana razem i innymi produktami zawierającymi witaminę D.

Zwiększone zapotrzebowanie na witaminę D3 mają osoby otyłe i z przewlekłymi procesami zapalnymi.

U dzieci do 1 roku życia stosować pod kontrolą lekarza.

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.

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). Dla dzieci od 1 do 10 roku życia - 50 µg.

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

Wiek	Zalecane dziennie spożyciewitaminy D*	Maksymalna bezpieczna ilość dzienna witaminy D (UL)**
Dzieci od 1 do 10 roku życia	5 µg*** = 200 j.m. (IU)****	50 µg = 2000 j.m.
Osoby powyżej 11 roku życia	5 µg = 200 j.m.	100 µg = 4000 j.m.
Kobiety w ciąży i karmiące	5 µg = 200 j.m.	100 µg = 4000 j.m.

*przy braku syntezy endogennej; **maksymalna bezpieczna dawka dzienna; ***mikrogram; **** jednostka międzynarodowa (international unit) określająca ilość substancji aktywnej

Przechowywanie

Przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. Po otwarciu przechowywać w temperaturze 10 do 25 °C, ale nie w lodówce. Chronić przed światłem słonecznym. Zużyć w ciągu 6 miesięcy.

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.