



## Dekristolvit® D<sub>3</sub> 5.600 I.E. Tabletten für Ihre Vitamin D-Versorgung

### Vitamin D-Unterversorgung vermeiden mit Dekristolvit® D<sub>3</sub> 5.600 I.E. Tabletten

Vitamin D hat Einfluss auf zahlreiche Abläufe im Körper: Das Vitamin mit Schlüsselfunktion wirkt regulierend auf das Immunsystem, sorgt für starke Knochen und gesunde Zähne, unterstützt die Muskularbeit und ist beteiligt an der Zellteilung. Ein Großteil der Deutschen jedoch ist nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt, die Unterversorgung erstreckt sich über alle Altersklassen.

Dekristolvit® D<sub>3</sub> 5.600 I.E. Tabletten unterstützt wirksam das Immunsystem, Knochen und Muskulatur. Durch Vitamin D wird die Aufnahme von Calcium, das für viele Körperfunktionen benötigt wird, deutlich verbessert.

### Hinweise auf eine Unterversorgung mit Vitamin D

Mögliche Anzeichen einer Unterversorgung können Muskelkrämpfe und -schmerzen sowie eine höhere Infektanfälligkeit sein. Dekristolvit® D<sub>3</sub> 5.600 I.E. Tabletten können helfen, den täglichen Bedarf an Vitamin D zu decken.

### Dekristolvit® D<sub>3</sub> 5.600 I.E. Tabletten – für ausreichend Vitamin D im Blut

- Dosierung ab 1 Tablette wöchentlich für eine ausreichende Versorgung
- Für Kinder ab 11 Jahren, Jugendliche und Erwachsene
- In Deutschland hergestellt und entwickelt

## VERZEHRSEMPFEHLUNG



1x pro Woche 1 Tablette mit reichlich Flüssigkeit zu einer Mahlzeit verzehren. Nicht für den täglichen Verzehr geeignet. Die angegebene tägliche empfohlene Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

Nährstoffe	pro Tablette (Verzehrsmenge 1 x pro Woche)	entspricht einer täglichen Verzehrsmenge	RM (%)*
Vitamin D <sub>3</sub>	140 µg (≈5600 I.E.)	20 µg ( 800 I.E.)	400

\*RM = Referenzmenge für die tägliche Zufuhr gemäß Lebensmittelinformationsverordnung

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

Für die Angabe von Vitamin D-Dosierungen wird manchmal die Einheit „I.E.“, also Internationale Einheiten, und manchmal die Einheit „µg“, also Mikrogramm verwendet. Die Umrechnung ist wie folgt: 1 µg = 40 I.E.; 1 I.E. = 0,025 µg

## DEKRISTOLVIT® D<sub>3</sub> 5.600 I.E. TABLETTEN



### Immunsystem

Vitamin D ist eng mit der Regulation unseres Immunsystems verbunden: Es hemmt zum einen Entzündungsreaktionen, die infolge von zellulärem Stress entstehen. Zum anderen fördert Vitamin D spezielle Immunzellen, die Reparaturprozesse unterstützen. Mit Dekristolvit® D<sub>3</sub> 5.600 I.E. Tabletten können Sie Ihr Immunsystem wirksam unterstützen.



### Knochen

Für gesunde Knochen ist Vitamin D von zentraler Bedeutung: Vitamin D trägt dazu bei, dass Calcium aus der Nahrung gut aufgenommen und in den Knochen eingebaut werden kann. Durch die Aufnahme von Vitamin D wird der Knochenaufbau unterstützt.



### Muskulatur

Vitamin D begünstigt den Calciumeinstrom in die Muskelfaser und fördert durch Bindung an intrazelluläre Rezeptoren in der Muskulatur die Proteinsynthese zur Bildung von Muskelfasern. Auf diese Weise wird die Muskularbeit unterstützt.

## HÄUFIGE FRAGEN & ANTWORTEN



### Wie hoch ist die maximale Tagesdosis von Dekristolvit® D<sub>3</sub> 5.600 I.E. Tabletten?

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit hat für die tägliche Vitamin D-Zufuhr maximale Werte festgelegt, die nicht überschritten werden sollen: für Kinder von 1 bis 10 Jahren 2.000 I.E. Vitamin D täglich, für Erwachsene und Kinder ab 11 Jahren 4.000 I.E. pro Tag.

### Sollte die Einnahme von Dekristolvit® D<sub>3</sub> 5.600 I.E. Tabletten während der Schwangerschaft oder der Stillzeit unterbrochen werden?

Die Einnahme von Dekristolvit® D<sub>3</sub> 5.600 I.E. Tabletten kann nach Rücksprache mit dem Arzt auch während der Schwangerschaft und Stillzeit erfolgen.

### Wie kommt es zu niedrigen Vitamin D Werten?

In den meisten Fällen entsteht eine Vitamin D-Unterversorgung durch zu wenig Kontakt der Haut mit der Sonne, da erst UV-Licht die körpereigene Produktion von Vitamin D<sub>3</sub> anregt. Andere Faktoren können das Lebensalter, die Hautpigmentierung, das Körpergewicht, die Körperbekleidung oder auch eine schwierige Aufnahme über die Ernährung sein.

### Sind Dekristolvit® D<sub>3</sub> 5.600 I.E. Tabletten auch für Vegetarier geeignet?

Dekristolvit® D<sub>3</sub> 5.600 I.E. Tabletten enthalten keine Gelatine und sind damit auch für Vegetarier geeignet.