



## Verbraucherinformation

# Vitapas® D

5.600 I.E. Wochendepot

Nahrungsergänzungsmittel

**mit Vitamin D zum Erhalt normaler Knochen, normaler Funktion der Muskeln und des Immunsystems**

**Pflanzliche Weichkapsel mit Olivenöl**

## Vitamin-D-Quellen

Die wichtigste Vitamin-D-Quelle ist das Sonnenlicht.

Reich an Vitamin D ist Lebertran, dessen Wirkung schon vor fast 100 Jahren entdeckt wurde. Ansonsten ist Vitamin D in eher geringen Mengen in unterschiedlichen Lebensmitteln enthalten. Es sind hauptsächlich tierische Lebensmittel (Milch, Eigelb und Leber), Fisch (z. B. in Seefischarten wie Lachs, Sardine und Hering) und Pilze. Bei Milch und Butter hängt der Vitamin-D-Gehalt wesentlich von der Jahreszeit ab, da unter intensiver UV-Bestrahlung die Eigensynthese der Wiederkäuer größer ist als im Winter.

## Vitamin D – die Sonnenkraft

Vitamin D hat zahlreiche Funktionen in unserem Körper, ist an vielen Stoffwechselfvorgängen beteiligt und hat eine hormonähnliche Wirkung. Wirkorte von Vitamin D sind Knochen, Zähne, Immunsystem, Muskelzellen, Herz-Kreislauf-System u.v.m.. Man kann also zu Recht sagen, dass Vitamin D eine Schlüsselfunktion in unserem Körper innehat.

## Vitamin-D-Versorgung

Der Körper ist auf die UV-Strahlung angewiesen, um Vitamin D zu bilden. In der Haut wird zunächst die Vorstufe, das Prävitamin D3 gebildet, welches dann in das aktive Vitamin D3 umgewandelt wird. Verantwortlich für diese Synthese ist der unsichtbare UV-B-Anteil des Sonnenlichts. Das meiste Vitamin D wird in der Haut der Unterarme gebildet. Normalerweise wird im Sommer ausreichend Vitamin D gebildet und gespeichert, um über den dunklen Winter zu kommen, in dem es an UV-Licht mangelt.

Aber auch im Sommer bekommen wir oft zu wenig Sonnenlicht, da wir uns die meiste Zeit im Büro oder in geschlossenen Räumen aufhalten und uns zu wenig im Freien bewegen.

Zusätzlich sinkt im Alter die Fähigkeit der Zellen, Vitamin D herzustellen.

Eine aktuelle Untersuchung des Robert-Koch-Institutes hat gezeigt, dass ein Vitamin-D-Mangel keine Seltenheit ist. Mehr als die Hälfte der Personen wies ein teilweise erhebliches Defizit auf. In den Wintermonaten lagen die Vitamin-D-Spiegel noch deutlich niedriger als im Sommer.

## Tipps

Daher ist es wichtig, von April bis September/Okttober ausreichend Sonne zu tanken, besonders im Gesicht, an den Händen und Unterarmen. Wichtig sind die Mittagsstunden – also ein Spaziergang an der frischen Luft in der Mittagspause.

In Abhängigkeit vom Hauttyp und der individuellen Empfindlichkeit sollte das wohltuende Sonnenbad ca. 5 - 30 Minuten täglich dauern. Wenn möglich sollten keine Sonnenschutzmittel genutzt werden, da diese die Bildung von Vitamin D einschränken.

Im Winter sollte genügend Vitamin D über die Ernährung zugeführt werden.

### Vitamin D trägt bei

- zu einer normalen Aufnahme/Verwertung von Calcium und Phosphor
- zu einem normalen Calciumspiegel im Blut
- zur Erhaltung normaler Knochen
- zu einer normalen Muskelfunktion
- zur Erhaltung normaler Zähne
- zu einer normalen Funktion des Immunsystems
- zur Zellteilung

### Zutaten:

Olivenöl (97,1 %) (kaltgepresst); Kapselhülle: Feuchthaltemittel Glycerin, modifizierte Maisstärke, Geliermittel Carrageen; Vitamin D3 (Cholecalciferol).

### Verzehrempfehlung:

Vitapas® D 5.600 I.E. ist zum wöchentlichen Verzehr vorgesehen.

Die empfohlene Verzehrsmenge beträgt 1 Kapsel (unzerkaut) pro Woche und darf nicht überschritten werden.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt die tägliche Zufuhr von 20 µg (800 I.E.) Vitamin D3 für Erwachsene und Kinder ab 1 Jahr.

### Nährstoff-Tabelle:

	Pro Kapsel (1 pro Woche)	entspricht pro Tag	% NRV*
Vitamin D <sub>3</sub>	140 µg (5.600 I.E.)	20 µg (800 I.E.)	400 %

\* % Nährstoffbezugswert (Referenzmenge der EU-Verordnung)

Vitapas® D soll nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden.

Für Schwangere, Stillende und Vegetarier geeignet.

Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.  
Bitte trocken, lichtgeschützt und bei Raumtemperatur lagern.

Packungsgröße: 30 Kapseln

Stand der Information: August 2020

Made in Germany

Herkunft Vitamin D3: Schweiz

Herkunft Olivenöl: EU

Pascoe Vital GmbH  
D-35383 Gießen · info@pascoe.de

