



Ortho 1 Doc
MEINE NÄHRSTOFFE

Vitamin D₃

Nahrungsergänzungsmittel
mit Vitamin D₃ (1.000 IE)



vegetarisch glutenfrei laktosefrei fructosefrei

Vitamin D₃ ist wichtig für:

- ✓ Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- ✓ Vitamin D hat eine Funktion in der Zellteilung
- ✓ Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Knochen und einer normalen Muskelfunktion bei

Zusammensetzung	pro 1 Tropfen	% NRV*
Vitamin D ₃	25 µg (1000 IE**)	500
* gemäß Nährstoffbezugswert (NRV)		
**IE Internationale Einheiten		
1 Tropfen entspricht ca. 0,03 ml		

Verzehrempfehlung:

1x täglich 1 Tropfen (entspricht 1000 IE Vitamin D₃) pur auf die Zunge geben. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Ein Nahrungsergänzungsmittel dient nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eines gesunden Lebensstils. Außer Reichweite von kleinen Kindern lagern.

Zutaten: Mittelkettige Triglyceride; Stabilisator: DL-alpha-Tocopherol; Cholecalciferol

20 ml zur Nahrungsergänzung

PZN 11297084 / Preis: 24,95 €

Kyberg Vital GmbH, Keltensring 8, D-82041 Oberhaching,
www.kyberg-vital.de, info@kyberg-vital.de

Vitamin D₃ Tropfen

Nahrungsergänzungsmittel
mit Vitamin D₃

Ortho 1 Doc[®]
MEINE NÄHRSTOFFE

Nur die Sonne macht's

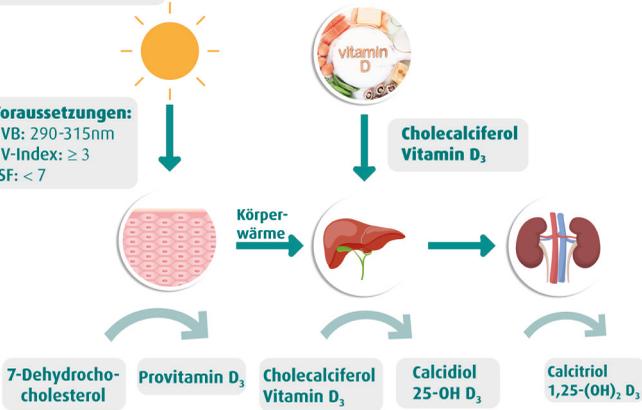
Vitamin D₃ gehört zu den fettlöslichen Vitaminen und ist, neben der chemischen Bezeichnung Cholecalciferol, im Volkstum vor allem als „Sonnenvitamin“ bekannt. Das beruht auf der Tatsache, dass der Großteil des Vitamin D₃ im Körper durch die Sonneneinstrahlung auf der Haut gebildet wird. Die Versorgung über die Nahrung ist relativ gering, was vor allem daran liegt, dass Vitamin D₃ - haltige Lebensmittel, wie Innereien oder fetter Seefisch, eher selten auf dem Speiseplan stehen.

Aber nicht ohne Leber und Niere

Damit das gebildete Vitamin D₃ seine wichtigen Funktionen im Körper übernehmen kann, wird es in der Leber zu Calcidiol und in der Niere in die aktive Form Calcitriol verstoffwechselt, bevor es dann in die Zellen aufgenommen wird.

LSF 10 =
Vitamin-D-Produktion verringert sich um 97%

Voraussetzungen:
UVB: 290-315nm
UV-Index: ≥ 3
LSF: < 7



Multitalent Vitamin D₃

Vitamin D₃ Rezeptoren sind in fast allen Geweben und Zellen des Körpers, was bereits erahnen lässt, wie wichtig sie sind. Die prominenteste Aufgabe von Cholecalciferol ist die Beteiligung am Knochenstoffwechsel und an einem gesunden Zahnaufbau, weshalb es bereits bei Säuglingen nach der Geburt zur Unterstützung gegeben und auch im hohen Alter häufig vom Arzt zur begleitenden Nährstoffversorgung bei einer Osteoporose verordnet wird. Vitamin D₃ unterstützt die optimale Aufnahme von Calcium und Phosphat und deren Einbau in die Knochensubstanz.

Auch für einen normalen Muskelaufbau und deren Funktion sowie für ein gesundes Immunsystem ist eine ausreichende Vitamin D₃ Versorgung notwendig. Bei Kinderwunsch und in der Schwangerschaft sollte ebenfalls auf eine gute Vitamin D₃ Versorgung geachtet werden, da es eine wichtige Funktion bei der Zellteilung übernimmt.

Kein seltener Mangel

Bei einem möglichen Mangel an Vitamin D₃ kann eine Blutabnahme Klarheit verschaffen. Hierbei wird der Wert des Calcidiol (25-OH-D₃), dem Vorläufer des aktiven Vitamin D₃ bestimmt. In Deutschland weisen, laut dem Robert Koch Institut, etwa 30% der Erwachsenen eine mangelhafte Versorgung auf. Dies ist vermutlich darauf zurückzuführen, dass in unseren Breiten eine Eigensynthese nur von März bis Oktober durch Sonneneinstrahlung möglich ist und dann auch nur, wenn der ganze Körper regelmäßig der Sonne exponiert ist.

25(OH)D in nmol/l	25(OH)D in ng/ml	Interpretation
< 30	< 12	Mangelhafte Versorgung mit einem erhöhten Risiko für Krankheiten wie Rachitis, Osteomalazie und Osteoporose.
30 bis < 50	12 bis < 20	Suboptimale Versorgung mit möglichen Folgen für die Knochengesundheit.
50 bis < 75	20 bis < 30	Ausreichende Versorgung in Bezug auf die Knochengesundheit.
75 bis < 125	30 bis < 50	Ausreichende Versorgung in Bezug auf die Knochengesundheit ohne weiteren Zusatznutzen für die Gesundheit.
≥ 125	≥ 50	Mögliche Überversorgung, die für den Körper negative gesundheitliche Folgen haben kann, zum Beispiel Hyperkalzämien, die zu Herzrhythmusstörungen oder Nierensteinen führen können.

Quellen

„Vitamin D Status in Deutschland.“ Martina Rabenberg, Gert B.M. Mensink Journal of Health Monitoring · Robert Koch-Institut. 2016
„Antworten des RKI auf häufig gestellte Fragen zu Vitamin D“.
Robert-Koch-Institut. 17.12.2018.