

Dodatkowa informacja dla konsumenta

Dla konsumentów dostępne są dwa następujące produkty:

VITA buer D₃
WITAMINA D 1000 j.m. (25 µg)
suplement diety

VITA buer D₃
WITAMINA D 2000 j.m. (50 µg)
suplement diety

Witamina D uczestniczy w wielu procesach zachodzących w organizmie, dlatego ważne jest dostarczanie odpowiednich jej ilości każdego dnia.

Witamina D

- pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz mięśni;
- ułatwia wchłanianie wapnia i fosforu z przewodu pokarmowego oraz utrzymanie prawidłowego poziomu wapnia we krwi;
- pomaga w utrzymaniu zdrowych kości i zębów, wpływa na wzrost i rozwój kości u dzieci;
- pomaga zmniejszyć ryzyko upadku związane z niestabilnością postawy i osłabieniem mięśni. Upadki stanowią czynnik ryzyka złamań kości u osób obojga płci w wieku 60 lat i starszych;
- bierze udział w procesie podziału komórek.

Witamina D w naszym organizmie może pochodzić z dwóch źródeł – syntezy skórnej oraz diety.

Najważniejszym źródłem jest synteza skórna pod wpływem promieniowania słonecznego UV.

W okresie letnim odpowiedni poziom witaminy D w organizmie zapewnić może codzienna, minimum 15-minutowa ekspozycja na słońce 18% powierzchni ciała (odsłonięte przedramiona i częściowo nogi) w godzinach 10.00-15.00. Takie czynniki jak: zachmurzenie i zanieczyszczenie środowiska, stosowanie filtrów przeciwsłonecznych, a także opalenizna i ciemna karnacja mogą obniżyć syntezę witaminy D nawet o 99%.

Natomiast w okresie jesienno-zimowym ze względu na szerokość geograficzną, w której znajduje się Polska kąta padania promieni słonecznych uniemożliwia syntezę odpowiednich ilości witaminy D.

Należy również pamiętać, że wraz z wiekiem synteza skórna staje się mniej efektywna, a niska ekspozycja na światło słoneczne u osób starszych może dodatkowo utrudniać wytwarzanie witaminy D.

Drugim źródłem witaminy D jest dieta.

Najwięcej witaminy D zawierają ryby morskie, które są przez Polaków spożywane stosunkowo rzadko.

Zawartość witaminy D w produktach żywnościowych

Produkt	Zawartość witaminy D
węgorz świeży	1200 j.m./100 g
śledź marynowany	480 j.m./100 g
śledź w oleju	808 j.m./100 g
dorsz świeży	40 j.m./100 g
gotowany/pieczony łosoś	540 j.m./100 g
gotowana/pieczona makreła	152 j.m./100 g
ryby z puszki (tuńczyk, sardynki)	200 j.m./100 g
żółtko jajka	54 j.m./żółtko
ser żółty	7,6–28 j.m./100 g
mleko krowie	0,4–1,2 j.m./100 ml

Synteza w skórze pod wpływem promieniowania UVB - ekspozycja ramion i nóg przez 15 minut na pełnym słońcu latem

2000-4000 j.m.

Mało urozmaicona dieta utrudnia spożycie odpowiednich ilości witaminy D.

Według najnowszych badań zbyt niski poziom witaminy D we krwi może dotyczyć nawet ponad 80% populacji w Polsce.

W przypadku niedostatecznej podaży witaminy D w diecie i ograniczonej syntezy skórnej, zalecane jest jej suplementowanie.

Rekomendowana wg źródła nr 1 suplementacja witaminą D podana jest w tabeli poniżej.

Poniższa tabela nie stanowi informacji o zalecanym spożyciu suplementów Vita Buer D₃ i nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia podanej na opakowaniu.

Grupa wiekowa	Ilość	Okres suplementacji
Młodzież	600-1000 j.m. / dobę, zależnie od masy ciała	W miesiącach od września do kwietnia lub przez cały rok, jeśli nie jest zapewniona synteza skórna witaminy D latem.
Dorośli	800-2000 j.m. / dobę, zależnie od masy ciała	W miesiącach od września do kwietnia lub przez cały rok, jeśli nie jest zapewniona synteza skórna witaminy D latem.
Seniorzy (powyżej 65 lat)	800-2000 j.m. / dobę, zależnie od masy ciała	Cały rok
Kobiety w ciąży	1500-2000 j.m. / dobę	Suplementacja w takiej dawce powinna rozpocząć się nie później niż od drugiego trymestru ciąży. <u>Suplementację można rozpocząć tylko po konsultacji z lekarzem.</u>
Młodzież otyła	1200-2000 j.m. / dobę, zależnie od stopnia otyłości	W miesiącach od września do kwietnia lub przez cały rok, jeśli nie jest zapewniona synteza skórna witaminy D latem.
Dorośli otyli	1600-4000 j.m. / dobę, zależnie od stopnia otyłości	Cały rok
Pracownicy nocnych zmian oraz ciemnoskóre osoby dorosłe	1000-2000 j.m. / dobę, zależnie od masy ciała	Cały rok

Zalecane spożycie suplementu Vita buer D₃:

Dorośli i młodzież: zgodnie z informacją podaną na opakowaniu.

Składniki: Olej słonecznikowy, żelatyna wieprzowa, substancja utrzymująca wilgoć (glicerol), witamina D (cholekalcyferol).

Preparat może być stosowany przez osoby chore na cukrzycę.

Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia podanej na opakowaniu.

Nie stosować w przypadku uczulenia na któryś ze składników preparatu.

Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

Prowadzenie zdrowego trybu życia i stosowanie zrównoważonej, zróżnicowanej diety są niezbędne dla zachowania dobrego stanu zdrowia.

Przechowywanie: Przechowywać w temperaturze pokojowej, w szczelnie zamkniętym opakowaniu, w sposób niedostępny dla małych dzieci. Nie zamrażać. Chronić przed światłem.

Wyprodukowano w Polsce dla:

Takeda Pharma Sp. z o.o.

ul.Prosta 68, 00-838 Warszawa

Źródła:

1. „Wytyczne suplementacji witaminą D dla Europy Środkowej – rekomendowane dawki witaminy D dla populacji zdrowej oraz dla grup ryzyka deficytu witaminy D” P. Płudowski i wsp. *Endokrynologia Polska* 2013; 64 (4): 319-327.
2. „Nowe spojrzenie na suplementację witaminą D.” Płudowski P., Karczmarewicz E., Czech-Kowalska J. i wsp. *Standardy Medyczne* 2009, 1, 6, 23-41.