

Vitamin D3 Krka 1000 IU tablete

kolekalciferol

doprinosi normalnoj funkciji imunološkog sustava
doprinosi održavanju normalnih kostiju i funkcije mišića
jedanput dnevno
za djecu i odrasle
ugodnog okusa
dodatak prehrani

Sastav	1 tableta	% PDU*
Vitamin D ₃ (kolekalciferol)	25 µg	500

* Preporučeni dnevni unos

Sastojci:

Tvari za povećanje volumena (manitol, škrob, celuloza), modificirani škrob, tvari za glaziranje (magnezijeve soli masnih kiselina, talk), tvar za sprječavanje zgrudnjavanja (silicijev dioksid), šećer, kolekalciferol (vitamin D₃).

Bez konzervansa, bojila i aroma. Bez glutena i laktoze.

Što je vitamin D

Vitamin D₃ (kolekalciferol) oblik je vitamina D. To je jedini vitamin koji se stvara u ljudskom organizmu, gdje ima brojne funkcije. Ispitivanja provedena posljednjih godina potvrdila su već poznati učinak na zdravlje kostiju. Ispitivanja također ukazuju da bi vitamin D mogao imati pozitivan učinak na neka druga stanja povezana s modernim načinom života.

Vitamin D može se stvarati u organizmu, ali da bi došlo do ovog procesa koža mora biti izložena sunčevoj svjetlosti. Na taj način ljudi dobivaju 80% do 90% vitamina D. Vrlo male količine vitamina D unose se hranom. Vrlo malo namirnica prirodno sadrži vitamin D, a osobito ga ima u hrani životinjskog porijekla (npr. masna riba, riblje ulje, žumanjak i jetra).

Koja je uloga vitamina D u tijelu

- Doprinosi normalnoj funkciji imunološkog sustava u djece i odraslih.
- Doprinosi normalnoj apsorpciji fosfora i kalcija kao i normalnoj razini kalcija u krvi.
- Doprinosi održavanju normalnih kostiju i zubi te normalne funkcije mišića.
- Potreban je za normalan rast i razvoj kostiju kod djece.

Kada je moguće dobiti dovoljno vitamina D izlaganjem sunčevoj svjetlosti

Naš je organizam sposoban proizvesti dovoljno vitamina D ako je naša koža izložena suncu 15 minuta svaki dan u vremenu od 10 do 15 sati. Potrebna je izloženost UV-B zrakama. Stvaranje vitamina D učinkovito je otprilike 4 mjeseca godišnje, od sredine travnja do sredine kolovoza (ovisno o zemljopisnoj širini), kada je sunce jače i kada provodimo više vremena na otvorenom. Stvaranje vitamina D u koži ograničeno je tijekom ostalih mjeseci.

Na smanjeno stvaranje vitamina D u koži utječu različiti čimbenici, kao što su:

- oblačno vrijeme, smog, magla ili zagađen zrak,
- višeslojno oblačenje
- primjena krema za sunčanje (zaštitni faktor 15 smanjuje stvaranje vitamina D za najmanje 95%).

Kada se javlja nedostatak vitamina D i kako se to može otkriti

Nedostatak vitamina D najčešći je kod ljudi koji vrijeme uglavnom provode u zatvorenom prostoru ili kod ljudi koji su pokriveni kada su na otvorenom. Također, može se javiti i kod starijih osoba jer je

kod njih smanjeno stvaranje vitamina D u koži.

Nedostatak vitamina D teško je prepoznati, jer su blagi znakovi, npr. umor i bol u mišićima ili kostima, također karakteristični za mnoga druga stanja. Stoga se savjetuje određivanje razine vitamina D u krvi. Može se provesti na vlastiti zahtjev ili po preporuci liječnika. Optimalna razina vitamina D je od 75 do 110 nmol/L. Razina vitamina D smatra se niskom kada padne ispod 50 nmol/L (hipovitaminoza), dok razina ispod 25 nmol/L može dovesti do osteomalacije, bolesti koju karakterizira poremećaj metabolizma koji dovodi do omekšavanja kostiju, što povećava rizik od prijeloma kostiju.

Nadopuna proizvodima koji sadrže vitamin D preporučuje se ako ne dobivamo dovoljno vitamina D izlaganjem suncu ili hranom.

Kako uzimati Vitamin D3 Krka

	Broj tableta
Odrasli i djeca starija od 11 godina	1 tableta svaki dan ili svaki drugi dan
Djeca u dobi od 3 do 10 godina	1 tableta svaki drugi dan
Trudnice i dojilje*	1 tableta svaki drugi dan

Savjetuje se uzimanje tableta uz obrok.

* Vitamin D također je važan tijekom trudnoće i dojenja. Međutim, razgovarajte sa svojim liječnikom prije početka uzimanja Vitamina D3 Krka jer će Vam možda trebati prilagoditi dozu. Nemojte uzimati veće doze od preporučenih, osim ako Vam to nije savjetovao liječnik.

Doza se može povećati osobama s visokim rizikom od nedostatka ili s potvrđenim nedostatkom prema savjetu liječnika.

Maksimalne dnevne doze vitamina D koje se ne smiju prekoračiti su:

- Odrasli i djeca starija od 11 godina: 4000 IU ili 100 µg vitamina D, što odgovara 4 tablete Vitamin D3 Krka 1000 IU;
- Djeca u dobi od 3 do 10 godina: 2000 IU ili 50 µg vitamina D, što odgovara 2 tablete Vitamin D3 Krka 1000 IU.

Odrasli i djeca starija od 6 godina mogu tabletu progutati cijelu. Kod starijih osoba, ili u slučaju poteškoća pri gutanju, tableta se može raspršiti u čajnoj žličici ili prozirnoj posudi (npr. maloj čaši) u maloj količini vode.



Opres kod djece

Kod djece u dobi od 3 do 6 godina tableta se mora raspršiti u vodi prije primjene.

Nemojte im davati cijelu tabletu, jer je možda neće moći progutati; postoji opasnost od gušenja.

Opres se također savjetuje djeci u dobi od 6 do 11 godina.

Možete raspršiti tabletu u čajnoj žličici i primijeniti tabletu izravno u djetetova usta. Možete koristiti i malu prozirn posudu (poput čaše) i malu količinu vode. Disperzija je ugodnog okusa. Može proći neko vrijeme (oko 2 minute) da se tablete rasprše, tako da možete ubrzati postupak nježnim protresanjem. Pazite da se unese cijela doza.

Jedna tableta Vitamin D3 Krka 1000 IU sadrži 1,93 mg šećera.

Nemojte uzimati Vitamin D3 Krka ako ste alergični na bilo koji sastojak proizvoda.

Prije uzimanja tableta Vitamin D3 Krka savjetujte se s liječnikom ako imate problema s bubrezima, imate ili ste imali sklonost razvoju bubrežnih kamenaca koji sadrže kalcij, ako imate sarkoidozu ili

uzimate lijekove kao što su srčani glikozidi (koji se koriste za liječenje određenih srčanih bolesti) ili tiazidni diuretici (lijekovi koji potiču izmokravanje).

Uvjeti čuvanja

Čuvati u originalnom blisteru radi zaštite od svjetlosti.

Ne čuvati iznad 25°C.

Čuvati izvan pogleda i dohvata djece.

Preporučene dnevne doze ne smiju se prekoračiti. Prekomjerno uzimanje može imati laksativni učinak.

Dodatak prehrani nije nadomjestak ili zamjena uravnoteženoj prehrani niti zdravom načinu života.

Oprema:

Kutija s 30, 50, 60, 90, 100, 180 ili 200 tableta u blisteru.

Proizvođač:

KRKA, d.d., Novo mesto

Šmarješka cesta 6

8501 Novo mesto, Slovenija

www.krka.si