

D-Vita 100 µg - Vitabalans Oy

 vitabalans.fi/fi/tuote/d-vita-100-µg

D-vitamiinilisä tarpeen talviaikaan

Kesällä auringossa ihon kautta muodostuu elimistölle tarpeeksi D3-vitamiinia. Kesällä kertynyt D-vitamiinivarasto riittää vain syys-lokakuulle asti, jonka jälkeen D-vitamiinilisä voi olla tarpeen. Ravinnossa D3-vitamiinia on vain kalassa, kananmunan keltuaisessa, D-vitamiinilla täydennetyissä maidossa ja maitotaloustuotteissa ja margariineissa. Jos ei syö 2-3 kala-ateriaa viikossa, maitotuotteiden käyttö on vähäistä tai noudattaa pelkästään kasvisruokavaliota, D-vitamiinista voi tulla puutosta. D-vitamiinivalmisteena suositellaan D3-muotoa, joka on ihmiselle luontainen ja tehokkaampi kuin kasvipärisä D2-muoto. Aikuisen D-vitamiinin yksilöllinen vuorokausiannos voi vaihdella 20–100 µg:n välillä, jotta veren D-vitamiinipitoisuus pysyisi riittävän korkealla. Annoksen määrään vaikuttavat ruokavalio, auringonsaanti, ikä, ihon väri, ylipaino sekä luuston kunto ja sairaudet. D-vitamiinin turvallisesti todettu korkein päivittäinen saantimäärä ruuasta ja ravintolisästä on aikuisilla 100 µg, 11–17-vuotiaille 100 µg, 1–10-vuotiailla 50 µg ja 6–12kk 35 µg ja 0–6kk 25 µg (EFSA 2018).

D-vitamiinia luustolle, lihaksille ja vastustuskyvylle

D-vitamiini edistää kalsiumin ja fosforin normaalia imeytymistä ja hyödyntämistä, mikä on edellytys luuston ja hampaiden normaalille kunnolle. Lihasten toiminta vaatii myös D-vitamiinia. Syksyisin ja talvisin vastustuskyky kaipaa vahvistamista D-vitamiinilla, sillä se hyödyttää puolustusjärjestelmämme normaalia toimintaa.

Ravintolisä ei korvaa monipuolista ja tasapainoista ruokavaliota eikä terveitä elämäntapoja.

Annostus

Aikuisille 1 purutabletti päivässä. Annostuksessa huomioitava saanti mahdollisista muista lisistä (esim. kalaöljy-, kalsium- tai monivitamiinivamisteet).

Koostumus

Vuorokausiannos 1 purutabletti sisältää:
D3-vitamiinia 100 µg

Ainesosat Mansikka-Vadelma

Makeutusaine (ksylitol), kolekalsiferoli (D-vitamiini), emulgointiaine (rasvahappojen magnesiumsuolat), aromi (mansikka, vadelma).

Ingredienser Jordgubb-Hallon

Sötningemedel (xyylitol), kolekalCIFerol, emulgeringsmedel (magnesiumsalter av fettsyror), aromer (jordgubb, hallon).

Ainesosat Päärynä

Makeutusaine (ksylitoli), kolekalsiferoli (D-vitamiini), emulgointiaine (hydroksipropyyliselluloosa, rasvahappojen magnesiumsuolat), aromi (päärynä).

Ingredienser Päron

Sötningsmedel (xylitol), kolecalciferol, emulgeringsmedel (hydroxipropylcellulosa, magnesiumsalter av fettsyror), aromer (päron).

Pakkaukset

200 tabl.

Valmistusmaa Suomi