

# D-vita - Vitabalans Oy

---

 [vitabalans.fi/fs/produkt/d-vita](https://vitabalans.fi/fs/produkt/d-vita)

D-vitamin är en viktig vitamin för utveckling av starkt skelett och tänder. Det bidrar till normal absorption av kalcium och fosfor, och normala kalciumnivåer i blodet. Därför har D-vitamin en betydande roll för att upprätthålla normala ben och tänder. Dessutom bidrar det till immunsystemets normala funktion (= kroppens försvarssystem mot bakterier och virus) och normal muskelfunktion.

På sommaren bildas tillräckligt med vitamin D3 i huden när den utsätts för solljus. Kostkällor för vitamin D3 är begränsade eftersom det endast finns i fisk, äggula, berikad mjölk, mejeriprodukter och margariner. Om konsumtionen av fisk är mindre än 2 – 3 gånger i veckan, intaget av mjölk lågt eller man äter en vegetarisk kost, är det rekommenderade dagliga intaget av D-vitamin omöjligt att nå från kosten. Utvecklingen av vitaminbrist kommer därför att ske, oavsett ålder.

## Ett tillskott stöder ett tillräckligt intag av D-vitamin

Kroppens lagring av D-vitamin som produceras under sommaren, räcker inte längre än till september – oktober. Därför rekommenderas användning av ett tillskott under hösten och vintern för att öka vitaminintaget utöver intaget från kosten. I Finland bör barn och ungdomar (0 – 18 år), äldre (> 60 år) och gravida och ammande kvinnor använda ett tillskott året runt.

Vuxnas dagliga dos kan variera från 10 µg till 100 µg för att uppnå ett tillräckligt D-vitaminintag. Dosen beror på ålder, solexponering, hudpigmentering, fettvävnad och benhälsa. Den högsta observerade säkra dagliga intagnivån av D-vitamin från alla källor är (EFSA 2018):

- Vuxna 100 µg
- Ungdomar 11 – 17 år 100 µg
- Barn 1 – 10 år 50 µg
- Barn 6 – 12 månader 35 µg
- Barn 0 – 6 månader 25 µg

Ett kosttillskott ersätter in en hälsosam livsstil med en varierad och balanserad kost.

## DOSERING

---

För vuxna: 1 tuggtablett dagligen. Tabletten kan tuggas eller låtas lösas upp långsamt i munnen.

## SAMMANSÄTTNING

---

Daglig dos 1 tablett innehåller:

- D-vita 100 pg: vitamin D3 100 pg
- D-vita 50 pg: vitamin D3 50 pg
- D-vita 30 pg: vitamin D3 30 pg

D-vita 20 µg: vitamin D3 20 µg

### **Ingredienser:**

#### **D-vita 100 µg, 50 µg och 30 µg med jordgubb-hallonsmak:**

Sötningemedel (xylitol), kolecalciferol, emulgator (magnesiumsalter av fettsyror), smak (jordgubbar, hallon).

#### **D-vita 100 µg och 30 µg med päronsmak:**

Sötningemedel (xylitol), smak (päron), emulgator (magnesiumsalter av fettsyror), kolecalciferol.

#### **D-vita 20 µg med saltlakrissmak:**

Sötningemedel (xylitol), lakritspulver (salmiak), emulgeringsmedel (magnesiumsalter av fettsyror), kolecalciferol.

D3-vitamin (kolecalciferol) kommer från fårullsfett.

Kontrollera alltid produktinformationen på förpackningen.

### **FÖRPACKNINGSTORLEK**

---

D-vita 100 µg: 200 tabletter.

D-vita 50 µg: 200 tabletter.

D-vita 30 µg: 200 tabletter.

D-vita 20 µg: 200 tabletter.

**Tillverkad i Finland.**