

D-Vita 20 µg - Vitabalans Oy

 vitabalans.fi/fi/tuote/d-vita-20-µg

D-vitamiini ei ole vain luustovitamiini

D-vitamiini on tunnetusti tärkeä luustolle ja hampaille, sillä se edistää niiden normaalia kuntoa. Lapsuuden ja nuoruuden aikana D-vitamiinia tarvitaan luuston rakenteen lujittamiseen, aikuisena ja ikääntyessä luumassan ylläpitoon. D-vitamiini ylläpitää lihastoimintaa, mikä on tärkeää liikkumiselle ja tasapainolle varsinkin vanhuusiässä. Riittävä D-vitamiinin saanti tukee vahvempaa vastustuskykyä, sillä D-vitamiini hyödyttää immuunijärjestelmän (puolustusjärjestelmä bakteereita ja viruksia vastaan) normaalia toimintaa.

Vahva valmiste korjaa talviaikaan D-vitamiinin puutetta

Kesällä auringonvalossa ihon kautta muodostuu riittävästi D3-vitamiinia. Ravinnossa D3-vitamiinia on vain kalassa, kananmunan keltuaisessa, D-vitamiinilla täydennetyissä maidossa ja maitotaloustuotteissa sekä margariineissa. Talvisaikaan D-vitamiinin saanti pelkästään ruuasta saattaa olla riittämätöntä kaikenikäisillä, siksi vitamiinipuutos ei ole harvinainen. Puutos voi syntyä, jos ei syö 2–3 kala-ateriaa viikossa, maitotuotteiden käyttö on vähäistä tai noudattaa pelkästään kasvisruokavaliota. Kesällä kertynyt D-vitamiinivarasto riittää vain syys-lokakuulle asti. Siksi D-vitamiinilisää on hyvä ottaa pimeän syksyn ja talven aikana lisäämään vitamiinin saantia ravinnosta saatavan vitamiinin ohella. D-vitamiinivalmisteena suositellaan D3-muotoa, joka on ihmiselle luontainen ja tehokkaampi kuin kasviperäinen D2-muoto.

Riittävä D-vitamiiniannos on yksilöllinen

Aikuisen D-vitamiinin yksilöllinen vuorokausiannos voi vaihdella 20–100 µg:n välillä, jotta veren D-vitamiinipitoisuus pysyisi riittävän korkealla. Annoksen määrään vaikuttavat ruokavaliota, auringonsaanti, ikä, ihon väri, ylipaino sekä luuston kunto. Yli 60-vuotiaille, raskaana oleville ja imettäville suositellaan valmisteiden käyttöä ympäri vuoden. D-vitamiinin turvallisesti todettu korkein päivittäinen saantimäärä ruuasta ja ravintolisästä on aikuisilla 100 µg, 11–17-vuotiaille 100 µg, 1–10-vuotiaille 50 µg ja 6–12kk 35 µg ja 0–6kk 25 µg (EFSA 2018).

Ravintolisä ei korvaa monipuolista ja tasapainoista ruokavaliota eikä terveitä elämäntapoja.

Annostus

Aikuisille 1 purutabletti päivässä. Tabletin voi purra tai imeskellä.

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

Koostumus

Vuorokausiannos 1 purutabletti sisältää:

D3-vitamiinia 20 µg

Ainesosat

Makeutusaine (ksylitoli), lakritsijauhe (salmiakki), emulgointiaine (rasvahappojen magnesiumsuolat) kolekalsiferoli.

Ingredienser

Sötningsmedel (xylitol), lakritspulver (salmiak), emulgeringsmedel (magnesiumsalter av fettsyror), kolekalsiferol.

Pakkauskoko

200 tabl.

Valmistusmaa Suomi