

D - VITAMIN



D-VITAMIN

D-vitamin bidrar till ett normalt fungerande immunsystem och bidrar till underhåll av

- en normal muskelfunktion
- normalt skelett och tänder
- en fungerande celledelning.

D-vitamin bidrar också till ett normalt upptag av kalcium och fosfor.

120 Veg.kap.

D-vitamin utvinns ur fett från fårull.

Kapseln är vegetabilisk.

D-vitamin reglerar kalkbalansen i skelett och tänder. Brist på D-vitamin kan orsaka rakit, "engelska sjukan", hos barn, vilket visar sig som mjukt och missformat skelett, och benuppmjukning, osteomalaci, hos vuxna. D-vitamin är ett av de få vitaminer vi riskerar att få för lite av och vissa grupper kan därför behöva tillskott.

Personer med hög träningsintensitet eller hög stressnivå bränner generellt mer vitaminer och mineraler. Även rökning och alkohol är vitaminätare.

Vi får i oss vitaminet på två sätt: dels via maten, dels bildas D-vitamin i huden när vi är ute i solen. I Sverige är solljuset inte tillräckligt starkt under vinterhalvåret, därför behöver vi mer oralt tillskott av D-vitamin än dem som bor på sydligare breddgrader. Vegetarisk kost är fattig på D-vitamin. Risk för brist på D-vitamin har de som inte äter fisk eller mjölkprodukter samt personer med dåligt fettupptag och överviktiga.

Överdoseringsrisk har i studier visat sig vara kraftigt överdriven. I studier har dosnivåer och säkerhet studerats. Dessa tyder på att 100 mikrogram (=4.000 IE) vitamin D3 per dagsdos ger tillfredsställande nivåer utan risk för biverkningar. Detta kan jämföras med livsmedelsverkets rekommendationer på 400 IE per dag som alltså bara utgör 10% av optimal dos.

DOSERING

1 kapsel per dag till måltid

Per kapsel

D-Vitamin 50 mcg 2000 IE

INGREDIENSER:

Kolekalciferol (D3)

Fyllnadsmedel : Cellulosa, Kiseldioxid,
Cellulosa i kapselskal

