

# ДЕКРІСТОЛ® D3 2 000 МО

Шановний споживач, шановна споживачка!

Ми раді, що Ви вирішили придбати Декрістол® D3 2000 МО, і дякуємо Вам за Вашу довіру.

Збалансований рівень вітаміну D має велике значення для здоров'я. Вітамін D є важливим не тільки для здоров'я кісток та м'язів, але має і багато інших позитивних ефектів для інших систем і органів тіла.

## СКЛАД

Маніт, целюлоза мікрокристалічна, магнієві солі харчових жирних кислот, холекальциферол.

**Декрістол® D3 2000 МО не містить лактози, фруктози, глютену та желатину.**

Без ГМО.

Поживна (харчова) та енергетична (калорійність) цінність на 100 г (g): білки – 0,06 г (g), жири – 1,01 г (g), вуглеводи – 68,45 г (g), 1193 кДж (kJ)/281 ккал (kcal).

## СПОСІБ ЗАСТОСУВАННЯ ТА РЕКОМЕНДОВАНА ДОБОВА ДОЗА

Дорослим та дітям старше 11 років приймати по 2 краплі на день, під час їди, запиваючи великою кількістю рідини. Дітям молодше 10 років приймати по 1 таблетці в день, під час їди, запиваючи великою кількістю рідини.

Речовина	На одну таблетку
Вітамін D3	50 мкг (mcg) (2000 МО [IU])

Для зазначення дозування вітаміну D іноді використовується одиниця «МО», тобто міжнародні одиниці, а іноді – одиниця «мкг», тобто мікрограми. Перерахунок здійснюється таким чином: 1 мкг (mcg) = 40 МО (IU); 1 МО (IU) = 0,025 мкг (mcg); 2000 МО (IU) = 50 мкг (mcg).

## ОСОБЛИВІ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

Не слід використовувати як заміну повноцінного раціону харчування.

Зберігати в недоступному для дітей місці.

При передозуванні може чинити проносну дію.

Зберігати при температурі не вище 25 °C та у захищеному від вологи місці.

### Вітамін D

- сприяє нормальній роботі імунної системи
- сприяє підтриманню кісток у нормальному стані
- сприяє нормальній роботі м'язів
- сприяє нормальному всмоктуванню/засвоєнню кальцію та фосфору
- сприяє нормалізації рівня кальцію в крові
- сприяє підтриманню зубів у нормальному стані
- бере участь у поділі клітин

Вітамін D, який також називають холекальциферолом, організм людини може утворювати самостійно. Умовою для цього є потрапляння достатньої кількості ультрафіолетового світла на шкіру.

Через це вітамін D часто називають просто «сонячним вітаміном».

Отже, для достатнього надходження вітаміну D до організму потрібне сонячне світло.

Ультрафіолетовий спектр сонячного світла забезпечує перетворення провітаміну на його активну форму.

Вітамін D являється не просто класичним вітаміном, а D-гормоном, що регулює близько 2000 генів в організмі людини, впливаючи на імунну, репродуктивну, дихальну, кісткову, м'язову системи. В більш ніж 40 різних органах організму людини знайдено специфічні VDR-рецептори до вітаміну D.

### **Скільки сонячного світла потрібно**

Необхідна тривалість щоденного перебування на сонці є різною. Необхідний час перебування під сонячним промінням залежить від пори року і кольору шкіри. В наведеній нижче таблиці показано рекомендований час перебування на сонці:

#### **Тривалість сонячного опромінення при...**

	<b>типі шкіри I/II</b> (колір шкіри від світлого до дуже світлого, світло-руде або світле волосся, блакитні або зелені очі)	<b>типі шкіри III</b> (середній колір шкіри, темне волосся, карі очі)
Березень-травень	10–20 хвилин	15–25 хвилин
Червень-серпень	5–10 хвилин	10–15 хвилин
Вересень-жовтень	10–20 хвилин	15–25 хвилин

Ці показники стосуються полуденного часу від 12 до 15 годин. У період до або після полуденного часу рекомендується подвоїти зазначений час.

Здатність організму самостійно утворювати вітамін D слабшає з віком. Через це люди похилого віку повинні приділяти особливу увагу тому, щоб достатньо часто перебувати на свіжому повітрі в літні місяці. При недостатньому самостійному виробленні або за відсутності самостійного вироблення вітаміну D організм потребує надходження підвищеної кількості цього вітаміну з їжею. Потреба у надходженні вітаміну D з їжею стає тим більшою, чим менше часу людина проводить під сонячним промінням. В зимовий час у наших широтах сонячного проміння, як правило, недостатньо для того, щоб в шкірі утворилася потрібна кількість вітаміну D. В цей час організм забезпечується вітаміном D за рахунок власних зроблених запасів.

### **Вітамін D є універсальним**

Знання про вітамін D за останні роки дуже поповнилися. Люди всіх вікових категорій відчули на собі, яку підтримку для м'язів і кісток забезпечує вітамін D. Зараз також зрозуміло і те, що вітамін D бере участь в інших процесах обміну речовин в організмі, а також виконує в організмі людини різноманітні функції. Вітамін D підтримує імунну систему та сприяє здоров'ю зубів, а також засвоєнню кальцію та фосфору й регулюванню рівня кальцію в крові. Це пояснюють тим, що практично всі клітини мають рецептори вітаміну D.

Не перевищувати зазначену рекомендовану кількість для щоденного споживання.

Не є лікарським засобом!

Дієтична добавка з вітаміном D3.

### **ТЕРМІН ПРИДАТНОСТІ**

3 роки.

### **НАЙМЕНУВАННЯ ТА МІСЦЕЗНАХОДЖЕННЯ ВИРОБНИКА**

мібе ГмбХ Арцнайміттель (mibe GmbH Arzneimittel) Мюнхенер Штрассе 15, Брена, Саксонія-Анхальт, 06796, Німеччина

### **ПРЕДСТАВНИК ВИРОБНИКА В УКРАЇНІ, ЯКИЙ ЗДІЙСНЮЄ ФУНКЦІЇ ЩОДО ПРИЙНЯТТЯ ПРЕТЕНЗІЙ ВІД СПОЖИВАЧІВ ТА НЕСЕ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА ЯКІСТЬ І БЕЗПЕКУ ПРОДУКТУ**

ТОВ «МІБЕ УКРАЇНА», 01021, Україна, м. Київ, вулиця Кловський узвіз, будинок 13, тел./факс: +38 (044) 254-39-36(38); ua@mibegmbh.de

### **НАЙМЕНУВАННЯ ТА МІСЦЕЗНАХОДЖЕННЯ І НОМЕР ТЕЛЕФОНУ ІМПОРТЕРА**

ТОВ «МІБЕ УКРАЇНА», 01021, Україна, м. Київ, вулиця Кловський узвіз, будинок 13, тел./факс: +38 (044) 254-39-36(38); ua@mibegmbh.de