

## Vitamine D3 (cholecalciferol)

Onze krachtige dosering Vitamine D3 is een vetoplosbare vitamine, belangrijk voor sterke botten en tanden en bevordert de opname van de mineralen calcium en fosfor in het lichaam. Vitamine D speelt ook een rol bij de instandhouding van de weerstand en bij een goede werking van de spieren. De belangrijkste bron van vitamine D is het zonlicht. Vitamine D wordt onder invloed van zonlicht in de huid aangemaakt.

## Wie heeft extra nodig vitamine D nodig?

Het advies van de Gezondheidsraad is als volgt. Onderstaande groepen krijgen het advies om extra vitamine D te nemen in de vorm van een supplement.

- Alle kinderen tot hun vierde verjaardag
- Zwangere vrouwen
- Iedereen met een donkere of getinte huid tot 70 jaar
- Iedereen die niet dagelijks tussen 11.00 en 15.00 uur buitenkomt
- Iedereen die in de buitenlucht, haar/hoofd, handen bedekt
- Vrouwen boven de 50 jaar
- Iedereen boven de 70 jaar

## Wat zijn de gevolgen van een tekort aan vitamine D?

Vitamine D bevordert de opname van calcium en de opbouw van de botten. Wanneer vitamine D ontbreekt, verlopen deze processen trager, hetgeen resulteert in rachitis (Engelse ziekte, een skeletafwijking) bij kinderen en verweking van de botten (osteomalacie) bij volwassenen. Een tekort aan vitamine D kan osteoporose veroorzaken. Osteoporose is botontkalking die op latere leeftijd optreedt en die vooral bij vrouwen de kans op botbreuken verhoogt. Studies bij oudere vrouwen tonen aan dat extra vitamine D, aanvullend op de dagelijkse voeding, het risico op botbreuken verkleint. Tot slot kan ernstig vitamine D-gebrek spierzwakte en spierkrampen veroorzaken.

## Kun je te veel vitamine D binnenkrijgen?

De aanvaardbare bovengrens van de vitamine D-inname voor volwassenen en kinderen van 11 t/m 17 jaar is 100 microgram per dag. Voor kinderen van 1 t/m 10 jaar is de grens 50 microgram per dag en voor kinderen tot 1 jaar is de bovengrens 25 microgram.

## Samenstelling en geadviseerd gebruik

Samenstelling per dagdosering (1 softgel)			
Ingredient	Hoeveelheid	Percentage RI*	Verbinding
<b>Vitaminen</b>			
Vitamine D3	75 mcg	1500%	Cholecalciferol
*) Referentie Inname.			
<b>Categorie:</b> Vitaminen. <b>Ingrediënten:</b> Virgin Olijf olie, capsulehuls/softgel (verdikkingsmiddel: gelatine, glycerine en gezuiverd water), vitaminen. <b>Allergie informatie:</b> Dit product bevat geen bekende allergenen.			

**Geadviseerd dagelijks gebruik:** 1 softgel per dag. Bij voorkeur tijdens een maaltijd.

**Waarschuwingen:** Aanbevolen dosering niet overschrijden. Een gezonde leefstijl is van belang. Een voedingssupplement is geen vervanging van een gevarieerde voeding. Dit voedingssupplement is niet geschikt voor kinderen tot en met 10 jaar.

**Bewaaradvies:** Bij kamertemperatuur en droog bewaren. Buiten bereik van jonge kinderen houden.

**Inhoud:** 100 softgels