

<b>Vitamin D - Sonnenvitamine</b>							
<b>Zusatzbezeichnung</b>	Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D3						
<b>Herstellung/Vertrieb</b>	merosan Diätvertrieb GmbH, Am Kümmerling 21-25 55294 Bodenheim, Tel. 06135 / 7169 197						
<b>Packungsgröße</b>	Packung mit 10 g / 100 Tabletten						
<b>PZN</b>	12473850						
<b>Zutaten</b>	<p>1 Tablette enthält 20 µg Colecalciferol entsprechend 800 I.E. Vitamin D3 Bindemittel Laktose-Monohydrat und Dextrose-Monohydrat, hydriertes Baumwollsamensöl, Magnesiumsalze der Speisefettsäuren (pflanzlich), Aro-ma, Vitamin D3-Colecalciferol</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>pro Tagesdosis 1 Tablette</th> <th>%NRV*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Vitamin D3</td> <td>20 µg</td> <td>500</td> </tr> </tbody> </table> <p>*NRV = Nährstoffbezugswert (Referenzmenge in %) für die tägliche Zufuhr gemäß VO (EU) Nr. 1169/2011</p>		pro Tagesdosis 1 Tablette	%NRV*	Vitamin D3	20 µg	500
	pro Tagesdosis 1 Tablette	%NRV*					
Vitamin D3	20 µg	500					
<b>Evtl. Allergieauslöser</b>	./.						
<b>Ernährungshinweise</b>	<p>Das Sonnenschein-Vitamin D gehört zu den fettlöslichen Vitaminen. Der Name wird für eine Gruppe verwandter Verbindungen verwendet, wobei Vitamin D3 - Cholecalciferol - die Form ist, die unsere Haut mit Hilfe des Sonnenlichtes aus Cholesterin herstellt. Nach der Aufnahme aus Nahrungsmitteln oder der Synthese in der Haut wird das Vitamin in der Leber in eine Speicherform umgewandelt. Bei Bedarf verwandelt es die Niere in seine aktive Form. Für einen optimalen Vitamin-D-Status ist die gute Funktion von Leber und Niere Vorbedingung.</p> <p>Nach neueren Studien ist Vitamin D3 signifikant besser bioverfügbar und wirksamer als das preisgünstiger herstellbare D2, das gern bei der Anreicherung von Nahrungsmitteln mit Vitaminen eingesetzt wird. Vitamin D3 führt zu fast doppelt so hohen Blutspiegeln wie D2.</p> <p>Eigentlich ist D kein Vitamin, denn der Körper kann es im Gegensatz zu den anderen Vitaminen durchaus selber herstellen - in der Haut aus Cholesterin und Sonnenenergie; so werden mehr als 90 Prozent unseres Vitamin-D-Bestandes vom Körper selbst produziert, wenn er genügend Sonnenlicht bekommt. Ein kleinerer Teil wird über die Nahrung aufgenommen, in Mitteleuropa sind es etwa 10 Prozent der Gesamtversorgung. Menschen im hohen Norden mit wenig Sonne müssen dagegen ihren Vitamin-D-Bedarf über tierische Nahrung decken, weil auch alle Wirbeltiere Vitamin D bilden und verbrauchen, um gesund zu bleiben.</p> <p><b>Erhöhter Bedarf bei:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chronische Leber- und Gallenblasenerkrankungen und andere Störungen der Verdauungsorgane,</li> <li>- Ältere Menschen stellen durch Sonneneinwirkung kaum ein Drittel so viel Vitamin D her wie junge Menschen</li> <li>- Sonnenschutzmittel ab Schutzfaktor 8 verhindern die Synthese von Vitamin D in der Haut völlig! Im Winter besteht auf der Nordhalbkugel mit geringer Sonneneinstrahlung die Gefahr eines Vitamin-D-Mangels.</li> </ul>						
<b>Verzehrempfehlung</b>	täglich 1 Tablette mit etwas Wasser nehmen						
<b>Zusatz-Bemerkungen</b>	Nicht geeignet für Kinder unter 10 Jahren. Frei von Hefe und Gluten						
<b>Besondere Hinweise</b>	trocken und nicht über 25 °C lagern						
<b>Haltbarkeit</b>	3 Jahre						

