

Beipackzettel - CalciumD Uno osteo

PZN: 10738563_10738592

CalciumD Uno osteo 1x täglich eine Filmtablette mit 500 mg Calcium und 25 µg Vitamin D (1000 I.E.)

Nahrungsergänzungsmittel für den Erhalt normaler gesunder Knochen und Zähne und zur Unterstützung der gesunden Muskelfunktion.

- Enthält hochdosiertes Vitamin D in Kombination mit hochwertigem Calcium
- Entspricht den aktuellen wissenschaftlichen Empfehlungen
- Zur täglichen Nahrungsergänzung

Knochenstoffwechsel im Laufe des Lebens

Die Knochenmasse wird ab der Geburt stetig aufgebaut und durch Nahrung, körperliche Betätigung, aber auch durch Hormone, etc. positiv und negativ beeinflusst. Ab dem 35. Lebensjahr kommt es zu einer Umkehr und pro Jahr wird dann die Knochensubstanz wieder um 1,5% verringert. Sport und ausreichende Bewegung - am besten im Sonnenlicht - und gesunde, calciumreiche Ernährung können den Abbau der Knochenmasse verzögern.

Vitamin D und Calcium: wichtige Substanzen für den Erhalt der gesunden Knochenmasse

Das wichtigste Mineral im Knochen ist **Calcium**. Es ist für den Aufbau der Knochen von entscheidender Bedeutung. Deshalb muss der Mensch über die Nahrung, hauptsächlich Milch und Milchprodukte, immer genügend Calcium zu sich nehmen. Der Einbau des Calciums in das Knochengewebe erfolgt mit Hilfe des **Vitamin D**. Dieses Vitamin wird ebenfalls mit der Nahrung aufgenommen oder auch im Freien bei Sonneneinwirkung in der Haut gebildet. Wenn Vitamin D im Körper ausreichend vorhanden ist, kann mehr Calcium aus dem Darm aufgenommen werden.

Vitamin D und Calcium in der Ernährung

Calcium ist ein wichtiger Baustein für gesunde Knochen. Nach heutigem Stand der Wissenschaft ist eine Basisversorgung mit 1000 bis maximal 1500 mg Kalzium täglich und eine ausreichende Vitamin D-Versorgung mit 800 bis 2000 I.U. (20 bis 50µg) Vitamin D täglich ein wesentliche Faktor zur Aufrechterhaltung normaler und gesunder Knochen.

Die Nahrungszufuhr von Calcium gelingt am besten mit calciumreichen Nahrungsmitteln wie Milch, Käse, etc. In Deutschland beträgt die durchschnittliche Kalziumaufnahme meist nur 500 mg – die von Experten empfohlene Tagesmenge könnte durch eine Umstellung der Ernährung (z.B. auf calciumreiches Mineralwasser) oder der Einnahme von Nahrungsergänzungsmittel (wie z.B. **CalciumD Uno osteo 1x täglich**) erreicht werden.

Vitamin D verstärkt die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm und sorgt dafür, dass das eingenommene Calcium in den Knochen eingebaut wird. Erwachsene sollten täglich 800-1000 I.U. Vitamin D zu sich nehmen, z.B. über Lebensmittel wie Fisch, Eier oder Pilze. Menschen, die sich selten oder nie im Freien aufhalten oder aus anderen Gründen zu wenig Sonnenlicht bekommen, können bis zu 2000 I.U. Vitamin D täglich einnehmen. Wer genug Vitamin D aufnimmt, fördert die Aufnahme von Calcium im Darm und benötigt daher weniger Calciumaufnahme mit der Nahrung.

Beipackzettel - CalciumD Uno osteo

PZN: 10738563_10738592

Gute Gründe für CalciumD Uno osteo 1x täglich

- **CalciumD Uno osteo** enthält hochdosiertes Vitamin D (1000 I.E.) und fördert damit die Aufnahme von Calcium im Darm.
- **CalciumD Uno osteo** enthält in Kombination mit **hochdosiertem Vitamin D3** und 500 mg **Calcium**, um damit den normalen Erhalt von Knochen, Zähnen und die Muskelfunktion zu unterstützen.*
- **CalciumD Uno osteo** bietet mit nur einer Filmtablette täglich eine optimale Nährstoffergänzung, für die besonderen Anforderungen des täglichen Calcium-Vitamin-D Bedarfs.
- **CalciumD Uno osteo** sind kleine und besonders leicht zu schluckende Filmtabletten, es gibt keinen unangenehmen Nachgeschmack.
- **CalciumD Uno osteo** ist ideal für unterwegs, kein Kauen oder Auflösen erforderlich.

***Folgende Aussagen über die Wirkung der Inhaltsstoffe von CalciumD Uno osteo sind laut EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) zulässig bzw. liegen zur Prüfung vor:**

- Calcium wird für die Erhaltung normaler **Knochen** benötigt.
- Calcium trägt zu einer normalen **Muskelfunktion** bei.
- Calcium wird für die Erhaltung normaler **Zähne** benötigt.

- Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler **Knochen** bei.
- Vitamin D trägt zur Erhaltung einer normalen **Muskelfunktion** bei.
- Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler **Zähne** bei.
- Vitamin D trägt zu einem normalen **Calciumspiegel** im Blut bei.
- Vitamin D trägt zu einer normalen Aufnahme/Verwertung von **Calcium** und **Phosphor** bei.

Wie ist CalciumD Uno osteo 1x täglich einzunehmen?

1 x täglich 1 Filmtablette CalciumD Uno osteo mit etwas Wasser unzerkaut einnehmen.

Eine Filmtablette CalciumD Uno osteo 1x täglich enthält 500 mg Calcium und 25 µg Vitamin D3 (entspricht 1000 I.E.).

Filmtabletten sind frei von Gelatine, Zucker, Lactose und Gluten.

Wichtige Hinweise:

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite kleiner Kinder aufbewahren.

Filmtablette erst kurz vor dem Verzehr aus dem Blister nehmen. Kühl und trocken lagern.

Beipackzettel - CalciumD Uno osteo

PZN: 10738563_10738592

1 Tagesportion zu einer Filmtablette enthält:

Nährstoffe	Tagesportion	% NRV pro Tagesportion**	pro 100 g
Calcium	500 mg	63	34,2 g
Vitamin D3	25 µg	500	1712 µg

**gemäß Nährwertkennzeichnungsverordnung, 25 µg Vitamin D3 entsprechen (1000 I.E.) / I.E. = Internationale Einheiten

Nährwertangaben	pro Tagesportion	pro 100g
Physiologischer Brennwert	0,2 kJ (0,1 kcal)	16,0 kJ (4,0 kcal)
Fett	< 0,01 g	< 0,01 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	0,0 g
Kohlenhydrate	0,01 g	0,89 g
davon Zucker	< 0,01 g	0,31 g
Eiweiß	< 0,01 g	< 0,01 g
Salz	< 0,01 g	< 0,01 g

Zutaten:

Calciumcarbonat, Überzugsmittel (Hydroxypropylmethylcellulose, Hydroxypropylcellulose, Talkum, modifizierte Stärke, Triglyceride), Feuchthaltemittel Glycerin, Cholecalciferol.

Inhalt:

30 Filmtabletten, Nettofüllmenge 44 g

90 Filmtabletten, Nettofüllmenge 131 g



Hersteller:

ANKUBERO GmbH, Neusser Landstraße 2, 50735 Köln.