

Vitamin D - Sonnenvitamine							
Zusatzbezeichnung	Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D3						
Herstellung/Vertrieb	merosan Diätvertrieb GmbH, Groß-Gerauer-Straße 75, 55130 Mainz Fon: 06131 / 8813 57 – Fax: 06131 / 8813 58 – info@merosan.de						
Packungsgröße	Packung mit 10 g / 100 Tabletten						
PZN	12473850						
Zutaten	1 Tablette enthält 25 µg Colecalciferol entsprechend 1.000 I.E. Vitamin D3 Bindemittel Laktose-Monohydrat und Dextrose-Monohydrat, hydriertes Baumwollsamöl, Magnesiumsalze der Speisefettsäuren (pflanzlich), Aroma, Vitamin D3-Colecalciferol						
	<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>25 µg</td> <td>500</td> </tr> </tbody> </table>		pro Tagesdosis 1 Tablette	%NRV*	Vitamin D3	25 µg	500
		pro Tagesdosis 1 Tablette	%NRV*				
Vitamin D3	25 µg	500					
* NRV = Nährstoffbezugswert (Referenzmenge in %) Zufuhr gemäß VO (EU) Nr. 1169/2011							
Evtl. Allergieauslöser	Laktose						
Ernährungshinweise	<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>Erhöhter Bedarf bei:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chronische Leber- und Gallenblasenerkrankungen und andere Störungen der Verdauungsorgane, - Ältere Menschen stellen durch Sonneneinwirkung kaum ein Drittel so viel Vitamin D her wie junge Menschen - 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. 						
Verzehrempfehlung	täglich 1 Tablette mit etwas Wasser nehmen						
Zusatz-Bemerkungen	Nicht geeignet für Kinder unter 10 Jahren. Frei von Hefe und Gluten – vegetarisches Produkt						
Besondere Hinweise	trocken und nicht über 25 °C lagern						
Haltbarkeit	3 Jahre						

