

Nazwa handlowa produktu: Symvitum D3 2000 IU, 120 kapsułki, 60 kapsułki

Wersja: SYMVIT_L

Nr projektu: SYMVIT_L/12.2015

Wymiary siatki / zadruku: 160x278

Kolory druku: BLACK 

Lakier: -

Data: 06.11.2015

Ulotka informacyjna

symvitum **D3**

2000 j.m.

Dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego

Symvitum D3 – kapsułki zawierające witaminę D₃ (cholekalcyferol) rozpuszczoną w oleju MCT.

Do postępowania dietetycznego w:

- niedoborach witaminy D,
- obniżonej odporności,
- osteoporozie, osteopenii i osteomalacji,
- zaburzeniach wchłaniania wapnia i fosforu.

Rola witaminy D:

1. Pomaga w prawidłowym wchłanianiu/wykorzystaniu wapnia i fosforu.
2. Pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu wapnia we krwi.
3. Pomaga w utrzymaniu zdrowych kości.
4. Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni.
5. Pomaga w utrzymaniu zdrowych zębów.
6. Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.
7. Bierze udział w procesie podziału komórek.

Przyczyny niedoboru witaminy D:

Optymalne stężenie witaminy D (25(OH)D) we krwi osoby dorosłej powinno wynosić 30-50 ng/ml. Uznaje się, że u większości osób w Polsce, podobnie jak w innych krajach w tej szerokości geograficznej występuje wysokie ryzyko niedoboru witaminy D. Najczęstszymi przyczynami niedoborów witaminy D w organizmie są niewystarczająca podaż w diecie i niedostateczna ekspozycja na światło słoneczne. Uznaje się, że w Polsce wystarczająca synteza skórna ma miejsce jedynie w miesiącach od kwietnia do września, przy zapewnieniu ekspozycji na słońce minimum 18% powierzchni ciała – bez stosowania filtrów ochronnych - w godzinach 10 - 15 przez co najmniej 15 minut.

Szczególnie narażone na niedobór witaminy D są:

- Osoby, które prowadzą siedzący tryb życia i rzadko przebywają na słońcu.
- Mieszkańcy terenów o niewielkim rocznym nasłonecznieniu (np. Polska), co wynika z położenia geograficznego.
- Osoby regularnie stosujące kremy z filtrami przeciwsłonecznymi (filtr UV 15 blokuje syntezę skórą witaminy D w 99%).
- Osoby powyżej 65 roku życia (zmniejszona synteza witaminy D w skórze).

Wytczne suplementacji witaminą D dla Europy Środkowej*

Grupy z niedoborem	Zalecana dzienna dawka witaminy D (IU/24h)	Uwagi
Osoby dorosłe (BMI ** < 30 kg/m ²)	800-2000 IU ***(20-50 µg)	zależnie od masy ciała w okresie od września do kwietnia lub przez cały rok – jeśli nie można zagwarantować w okresie letnim wystarczającej syntezy witaminy D przez skórę
Osoby powyżej 65 roku życia (BMI ** < 30 kg/m ²)	800-2000 IU ***(20-50 µg)	przez cały rok, z uwagi na zmniejszoną skuteczność syntezy witaminy D w skórze
Osoby dorosłe i osoby w podeszłym wieku z otyłością (BMI ** ≥ 30 kg/m ²)	1600-4000 IU ***(40-100 µg)	zależnie od stopnia otyłości, przez cały rok
Osoby o ciemnej karnacji i pracujące w nocy	1000-2000 IU ***(25-50 µg)	zależnie od masy ciała, przez cały rok
Kobiety planujące ciążę, ciężarne oraz w okresie laktacji****	2000 IU ***(50 µg)	

*Paweł Płudowski et al. Witamina D: Rekomendacje dawkowania w populacji osób zdrowych oraz w grupach ryzyka deficytów - wytyczne dla Europy Środkowej 2013 r. „Standardy medyczne/Pediatrics” 2013; nr. 10, s. 573-578.

**BMI (Body Mass Index) – wskaźnik masy ciała.

***IU (International Unit) – jednostka międzynarodowa.

****Agata Karowicz-Bilińska, Ewa Nowak-Markwitz, Tomasz Opala, Przemysław Oszkowski, Ryszard Poręba, Marek Spaczyński, Rekomendacja Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego w zakresie stosowania witamin i mikroelementów u kobiet planujących ciążę,

Sposób użycia i dawkowanie: Dorosli 1 kapsułkę Symvitum D3 lub wg zaleceń lekarza. Preparat można zażywać niezależnie od posiłku.

Stosowanie u kobiet planujących ciążę, ciężarnych oraz w okresie laktacji: Symvitum D3 może być stosowany również przez kobiety planujące ciążę, ciężarne oraz w okresie laktacji.

Składniki: olej MCT (trójglicerydy o średniej długości łańcucha), żelatyna, substancja utrzymująca wilgoć: glicerol, witamina D₃ (cholekalcyferol).

Witaminę D₃ zawieszono w wysokiej jakości oleju MCT, co ułatwia wchłanianie witaminy D₃. Kapsułki można przyjmować niezależnie od posiłku (nie ma konieczności dodatkowego przyjmowania pokarmów zawierających tłuszcz).

Wartość odżywcza	w 100 g produktu	w 1 kapsułce
Wartość energetyczna (energia)	2 658,59 kJ/ 642,87 kcal	3,99 kJ/ 0,96 kcal
Tłuszcz w tym nasycone kwasy tłuszczowe (kwasy nasycone)	56,64 g 56,62 g	0,08 g 0,08 g
Węglowodany w tym cukry	14,06 g 0,00 g	0,02 g 0,00 g
Błonnik	0,00 g	0,00 g
Białko	24,85 g	0,04 g
Sól	0,00 g	0,00 g
Witamina D ₃	33 333,33 µg 1 333 333,33 IU	50 µg 2 000 IU

Ważna informacja: Produkt przyjmuje się według wskazań lekarza i pod jego nadzorem. Nie stanowi wyłącznego źródła pożywienia. Produkt nie jest przeznaczony do stosowania pozajelitowego.

Nie stosować w przypadku alergii lub nietolerancji na którykolwiek ze składników produktu. Utrzymanie prawidłowego stanu zdrowia wymaga zrównoważonego odżywiania i prowadzenia zdrowego trybu życia.

Masa netto: 8,34 g (60 kapsułek po 139 mg) lub 16, 68 g (120 kapsułek po 139 mg).

Przechowywanie: Przechowywać w temperaturze 15-25°C w miejscu niewidocznym i niedostępnym dla dzieci. Chronić przed światłem i wilgocią.

Wyprodukowano w Polsce.


S y m P h a r
Podążaj za kangurem

Producent:
SymPhar Sp. z o.o.
ul. Włoska 1
00-777 Warszawa
Polska