

# D3 SOLAR VIT PRO MOBIL

Tabletten mit 2000 I.E. (50 µg) Vitamin D3

**Gut für Muskeln, Knochen und Abwehrkräfte**

## Produktinformation

Bitte lesen Sie die gesamte Produktinformation aufmerksam durch, denn sie enthält wichtige Informationen für Sie.

### Vitamin D – Gut für Muskeln, Knochen und Abwehrkräfte

Vitamin D kann grundsätzlich vom Körper in der Haut – durch Einwirkung von Sonnenlicht (UVB Strahlung) – selbst gebildet werden. In den sonnenarmen Monaten reicht die UV-Strahlung dazu meist nicht aus und der Verzehr von hochdosiertem Vitamin D ist ernährungsphysiologisch empfehlenswert.

**Vitamin D** trägt zur **Funktion- und Gesunderhaltung von Muskeln und Knochen** bei und leistet einen wertvollen Beitrag für **gesunde Abwehrkräfte**.

Vitamin D regelt den Kalzium- und Phosphatstoffwechsel und übernimmt damit eine wichtige Rolle im **Knochenbau**. Vitamin D führt dazu, dass die Kalzium- und Phosphataufnahme aus dem Darm verbessert wird. Weiters erhöht Vitamin D die Mineralisierung des Knochens und steigert die Reabsorption (erneute Aufnahme) von Kalzium in den Nieren. Vitamin D ist demnach essenziell für den Knochenstoffwechsel.

Darüber hinaus leistet Vitamin D einen wichtigen Beitrag für eine **gesunde Muskelfunktion** und deren Kraft, weil es die Proteinsynthese unterstützt.

Ebenso haben neue wissenschaftliche Erkenntnisse die Bedeutung von Vitamin D für das **Immunsystem** bestätigt.

### Ursachen für eine ungenügende Versorgung mit Vitamin D

Sehr viele Ursachen können dazu beitragen, dass der Körper Vitamin D nicht in ausreichender Menge selbst bilden kann. Die Fähigkeit der Haut, Vitamin D zu bilden, nimmt beispielsweise mit zunehmendem Alter deutlich ab und kann im Vergleich zum jüngeren Lebensalter auf weniger als die Hälfte reduziert sein. Auch zu wenig Zeit im Freien schränkt die körpereigene Bildung von Vitamin D ein. Diese Faktoren können zu einer ungenügenden Versorgung mit Vitamin D führen, die mit der Nahrung kaum auszugleichen ist, da es nur wenige Lebensmittel gibt, die Vitamin D in nennenswerten Mengen enthalten. Dazu gehören insbesondere fettreiche Fische (z. B. Lachs, Hering, Makrele), die hierzulande nur in geringem Umfang verzehrt werden. Weiters ist Vitamin D in deutlich geringerem Maße in Leber, Margarine (mit Vitamin D angereichert), Eigelb und einigen Speisepilzen enthalten.

Über die Ernährung mit den üblichen Lebensmitteln werden laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung nur 2 bis 4 Mikrogramm Vitamin D pro Tag zugeführt.

Auch der österreichische Ernährungsbericht 2012 zeigte, dass Vitamin D zu den Risikofaktoren in der Gesamtbevölkerung zählt.

**Eine hochdosierte Zufuhr von Vitamin D ist daher für gesunde Knochen, Muskeln und Abwehrkräfte ernährungsphysiologisch nicht nur in der lichtarmen Jahreszeit empfehlenswert.**

## Sichere tägliche Zufuhrmenge für Vitamin D

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) legt die Obergrenzen für die tägliche Gesamtzufuhr (Tolerable Upper Intake Levels) von Vitamin D folgendermaßen fest:

- Erwachsene, inklusive Schwangere und Stillende, und Jugendliche: 100 µg (entspricht 4000 I.E.)
- Kinder im Alter von 1-10: 50 µg (entspricht 2.000 I.E.)

Tägliche Zufuhrmengen bis zu diesen Werten – und damit auch die empfohlenen Tagesmenge von D3 Solarvit PRO MOBIL – gelten als sicher.

## Verzehrempfehlung

Täglich 1 Tablette mit etwas Flüssigkeit einnehmen. Die Tablette kann gekaut, gelutscht oder unzerkaut eingenommen werden und ist leicht zu schlucken. Eine regelmäßige Nahrungsergänzung über einen längeren Zeitraum ist empfehlenswert.

Inhaltsstoff	pro 1 Tablette	RDA*
Vitamin D3	2000 I.E./ 50 µg	1000 %

\* RDA= Referenzmenge für die tägliche Zufuhr

**Zutaten:** Süßungsmittel Isomalt, Trennmittel Magnesiumsalze von Speisefettsäuren, Vitamin D3 (Zubereitung), Farbstoff Eisenoxid

**D3 Solarvit PRO MOBIL ist frei von Laktose, Hefe, Gluten, Gelatine und Konservierungsmitteln.**

### D3 Solarvit PRO MOBIL

**Inhalt:** 60 hellgelbe, runde Tabletten

Nahrungsergänzungsmittel für gesunde Knochen, Muskeln und Abwehrkräfte.

**Zu beachten:** Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Für Kinder unerreichbar aufbewahren. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Vor Wärme und Feuchtigkeit schützen, die Dose stets verschlossen halten.

**Nur in Apotheken erhältlich.**

HERGESTELLT IN ÖSTERREICH

Für weitere Fragen zu **D3 Solarvit PRO MOBIL** wenden Sie sich direkt an:

STADA Arzneimittel GmbH  
Muthgasse 36, 1190 Wien  
Tel.: +43 1 367 85 85 0  
office@stada.at  
www.D3Solarvit.at

STADA wünscht **ALLES GUTE** für Ihre Gesundheit.

Stand der Information: September 2014

