

Oileesen®

VITAMĪNS D₃ 1000 EXTRA VIRGIN olīveļļā

IMUNITĀTEI, KAULIEM, MUSKUĻIEM

D₃

Vitamīns D veicina normālu imūnsistēmas darbību, palīdz uzturēt kaulu veselību un normālu muskuļu darbību.

Uztura bagātinātājs.

Oileesen® VITAMĪNS D₃ 1000 - extra virgīn olīveļļā izšķīdināts vitamīns D₃.

Oileesen® VITAMĪNS D₃ 1000 – uztura bagātinātājs, kas paredzēts uztura bagātināšanai ar vitamīnu D₃ bērniem, pusaudžiem un pieaugušajiem, kuriem ir diagnosticēts vitamīna D deficīts, un kuri reti uzturas svaigā gaisā, izvairās no saules, kuru uzturs nav pilnvērtīgs, utt.

● Imunitātei.

Vitamīns D veicina normālu imūnsistēmas darbību.

● Kauliem un muskuļiem.

Vitamīns D palīdz uzturēt kaulu un zobu veselību, normālu muskuļu darbību, veicina kalcija un fosfora normālu uzsūkšanos/ izmantošanu.

● Svarīgs augšanas procesam.

Vitamīns D ir nepieciešams normālai kaulu augšanai un attīstībai bērniem.

Sastāvdaļas:

pirmā spieduma (extra virgīn) olīveļļa, želatīns, mitrumuzturētājs – glicerīns, holekalciferols (vitamīns D₃).

	1 kapsula (0,15 g)	2 kapsulas (0,3 g)	3 kapsulas (0,45 g)	4 kapsulas (0,6 g)
Vitamīns D ₃	25 µg (1000 SV, 500 %*)	50 µg (2000 SV, 1000 %*)	75 µg (3000 SV, 1500 %*)	100 µg (4000 SV, 2000 %*)

*NRV - uzturvielu atsaucēs vērtības.

Ieteikumi lietošanai:

- bērniem vecumā no 3 līdz gadiem - 1 kapsula dienā;
- bērniem un pusaudžiem no 11 gadu vecuma, pieaugušajiem, tai skaitā grūtniecēm un mātēm, kuras baro bērnu ar krūti – 1 līdz 2 kapsulas dienā;
- cilvēkiem ar lielu ķermeņa masu, tukliem cilvēkiem un cilvēkiem no 75 gadu vecuma - 2 līdz 4 kapsulas dienā.

Ieteicams lietot ēdienreizes laikā. Cilvēki, kuriem ir grūtības norīt kapsulu, var sakošļāt to vai izspiest tās saturu uz ēdiena, dzērienā vai tieši mutē.

Nepārsniedz ieteicamo diennakts devu. Neizmantojiet uztura bagātinātāju kā pilnvērtīgu un sabalansētu uztura aizvietošanu. Ļoti svarīgi ievērot pilnvērtīgu un sabalansētu uzturu un veselīgu dzīvesveidu.

Uzglabāt sausā un tumšā vietā. Uzglabāt temperatūrā līdz 25°C. Uzglabāt bērniem neredzamā un nepieejamā vietā.

Kas ir vitamīns D?

Vitamīns D ir taukos šķīstošs vitamīns, kas tiek sintezēts cilvēka ādas dziļajos epidermas slāņos, kad āda tiek pakļauta ultravioletajam (UV-B) saules gaismas starojumam. Vitamīns D iegūstams arī no augu un dzīvnieku izcelsmes ēdiena, tomēr dabīgie produkti satur tikai nelielu daudzumu šī vitamīna. Taukainas zivis (piemēram, lasis, siļķe un zutis), olas dzeltenums, aknas, sviests un siers ir vieni no labākajiem vitamīna D avotiem. Cilvēki, kuri dzīvo tuvu ekvatoram un saņem pietiekamu daudzumu saules gaismas, parasti necieš no vitamīna D deficīta. Ir ziņots, ka apmēram 80 % cilvēku, kuri dzīvo mūsu platuma grādos, ziemas laikā cieš no šī vitamīna deficīta.

Kāda ir vitamīna D loma?

- Vitamīnam D ir daudz dažādu lomu mūsu organismā un vissvarīgākā tā loma ir palīdzēt nodrošināt adekvātu kalcija un fosfora līmeni serumā, kam ir svarīga loma intracelulārajos procesos, kaulu mineralizācijā un nervu un muskuļu darbībā. Vitamīns D veicina kalcija un fosfora uzsūkšanos tievajās zarnās un palīdz uzturēt adekvātu kalcija līmeni.
- Vitamīns D ir ļoti svarīgs zīdaiņiem un maziem bērniem, jo tas ir nepieciešams kaulu attīstībai. Vitamīna D deficīta gadījumā tikai apmēram 15 % kalcija un 60 % fosfora uzsūcas, tāpēc vitamīns D ir ļoti nepieciešams normālai bērnu kaulu attīstībai un augšanai.
- Pietiekams vitamīna D kalcija daudzums ir ļoti svarīgs bērniem un pusaudžiem, kad kauli akumulē kalciju, nostiprina kaulus un kauli intensīvi aug. Tas nosaka mineralizācijas stāvokli vēlākā dzīves laikā.
- Ir noteikts, ka vitamīns D palīdz uzturēt normālu muskuļu darbību. Ja organismā ir vitamīna D deficīts, rodas muskuļu vājums.
- Vitamīns D ir arī ļoti svarīgs imūnsistēmai. Tas veicina normālu imūnsistēmas darbību.

Kāpēc zīdaiņiem un maziem bērniem bieži vien ir vitamīna D deficīts?

Vitamīna D rezerves cilvēka organismā (ādā, muskuļos, taukaudos un citos audos) nav neizmērojamas. Iznēsāti zīdaiņi 8 nedēļu laikā iztērē organisma vitamīna D rezerves, savukārt priekšlaicīgi dzimušiem bērniem šīs rezerves organismā ir vēl mazākas. Krūts piens satur dažādu vitamīna D daudzumu. Pat vasaras laikā krūts piens satur nelielu daudzumu vitamīna D – apmēram 50 starptautiskās vienības (SV) vienā litrā.

Kas izraisa vitamīna D deficītu?

Papildus ģenētiskajiem faktoriem, pastāv trīs galvenie iemesli.

● Ēšanas paradumi.

Nepietiekama uztura, kas bagāts ar vitamīnu D, uzņemšana.

● Saules gaismas trūkums.

Vitamīna D daudzums, kas rodas ādā, ne vienmēr ir pietiekams. Saules gaismas trūkums ziemas laikā, sauļošanās krēmu, kas pasargā no ultravioletā starojuma, lietošana vasaras laikā un atrašanās iekštelpās kavē adekvātu vitamīna D daudzuma sintēzi ādā.

● Noteikti dažu organisma funkciju traucējumi.