

# D3-ODFILM

## Συμπλήρωμα Διατροφής με Βιταμίνη D



30 ταινίες διασπειρόμενες στο στόμα

**ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ**

**ΧΩΡΙΣ ΛΑΚΤΟΖΗ**

**ΧΩΡΙΣ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ**

Το **D3-ODFILM** είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής με βιταμίνη D.

Ο μέσος όρος της ημερήσιας συνιστώμενης πρόσληψης βιταμίνης D είναι περίπου 200 IU (International Units), δηλ. 5 µg. Ωστόσο, για τον πληθυσμό της Ευρώπης, η σύσταση είναι πολύ υψηλότερη, δηλ. στο επίπεδο των 1000-2000 IU, σε σχέση με παράγοντες όπως η ηλικία, το φύλο, το σωματικό βάρος, η φυσιολογική κατάσταση, για παράδειγμα εγκυμοσύνη, εμμηνοπαυση. Η βιταμίνη D υπάρχει φυσικά μόνο σε ορισμένα τρόφιμα, όπως αυγά, μερικά λιπαρά ψάρια (γαύρος, σαρδέλα, σκουμπρί) και γαλακτοκομικά προϊόντα. Ωστόσο, μόνο το 20-25% (δηλ. όχι περισσότερο από 300 IU) αυτής της απαίτησης ικανοποιείται μόνο από τη διατροφή μας.

Η κύρια πηγή βιταμίνης D είναι η σύνθεση που ενεργοποιείται όταν οι ακτίνες UVB του ήλιου έρχονται σε επαφή με την επιδερμίδα. Ωστόσο, η έκθεση στον ήλιο πρέπει να είναι τέτοια που να εξασφαλίζει τουλάχιστον 600-800 IU βιταμίνης D ανά ημέρα.

Κλινικές και επιδημιολογικές μελέτες έχουν δείξει ότι για την πλειοψηφία του πληθυσμού η ημερήσια πρόσληψη βιταμίνης D μέσω της διατροφής και της έκθεσης στον ήλιο, δεν επαρκεί για την εξασφάλιση επαρκών επιπέδων στον οργανισμό.

Η βιταμίνη D συμμετέχει σε διάφορες διεργασίες του ανθρώπινου οργανισμού. Συμβάλλει στη φυσιολογική απορρόφηση και χρήση του φωσφόρου και του ασβεστίου από τον οργανισμό μας, συμβάλλει στα φυσιολογικά επίπεδα ασβεστίου στο αίμα και επίσης στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών. Αυτό είναι πολύ σημαντικό ιδιαίτερα για ηλικιωμένα άτομα.

Η βιταμίνη D βοηθά στη μείωση του κινδύνου πτώσης που σχετίζεται με αστάθεια στάσης και μυϊκή αδυναμία. Οι πτώσεις αποτελούν παράγοντα κινδύνου για κατάγματα οστών σε ηλικιωμένα άτομα και των δύο φύλων.

Είναι επίσης γνωστό ότι η βιταμίνη D συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Επομένως, είναι σημαντικό να διατηρούμε φυσιολογικά επίπεδα αυτής της βιταμίνης στον οργανισμό μας, δίνοντας προσοχή στα διάφορα στάδια της ζωής στα οποία μπορεί να εμφανιστεί ανάγκη για πρόσθετη συμπλήρωση.

Οι αυξημένες απαιτήσεις σε βιταμίνη D δεν σχετίζονται μόνο με τις φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού, αλλά μπορεί να συνδέονται με τον τρόπο ζωής ή άλλες περιστάσεις. Άτομα που ζουν κυρίως εντός του σπιτιού και που δεν μπορούν να μείνουν σε εξωτερικούς χώρους και να εκτεθούν στον ήλιο για μεγάλα χρονικά διαστήματα - όπως για παράδειγμα οι ηλικιωμένοι- δεν μπορούν να συνθέσουν βιταμίνη D και χρειάζονται πρόσθετη συμπλήρωση.

Η **βιταμίνη D3** είναι μία μορφή βιταμίνης D, που υπάρχει σε προϊόντα ζωικής προέλευσης και η οποία χρησιμοποιείται συχνότερα στα συμπληρώματα διατροφής.

Το **D3-ODFILM** είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής το οποίο διατίθεται σε μορφή ταινιών διασπειρόμενων στο στόμα, που αποτελούν έναν πολύ εύκολο και πρακτικό τρόπο λήψης κατά τον οποίο:

- δεν χρειάζεται να ληφθεί μαζί με νερό
- διαλύεται στη γλώσσα μέσα σε μερικά δευτερόλεπτα

καθιστώντας έτσι το προϊόν κατάλληλο για λήψη ανά πάσα στιγμή και από ανθρώπους με διαφορετικές ανάγκες, ακόμα και από άτομα που έχουν δυσκολία στην κατάποση ή βρίσκονται σε συνθήκες αδυναμίας.

Το **D3-ODFILM** είναι διαθέσιμο σε 2 διαφορετικές περιεκτικότητες:

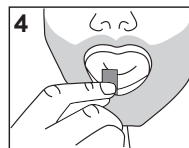
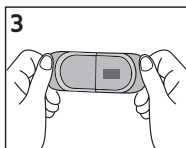
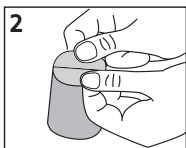
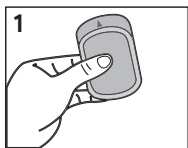
- 1000 IU (Διεθνείς Μονάδες) για χρήση από ενήλικες και παιδιά ηλικίας άνω των 3 ετών.
- 2000 IU (Διεθνείς Μονάδες) για χρήση από ενήλικες και εφήβους με υψηλότερες ανάγκες.

### **ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ**

Συνιστώμενη για ημερήσια κατανάλωση δόση:

- Για τη δόση των 1000 IU/25 µg, 1 ταινία διασπειρόμενη στο στόμα την ημέρα ή
- Για τη δόση των 2000 IU/50 µg, 1 ταινία διασπειρόμενη στο στόμα την ημέρα για τουλάχιστον 30 ημέρες ή σύμφωνα με τη σύσταση του γιατρού.

Σημαντικό: Μην πίνετε τις ταινίες με βρεγμένα χέρια!  
Ακολουθήστε τις οδηγίες που περιγράφονται παρακάτω:



### ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

Η ημερομηνία λήξης αναφέρεται σε προϊόν που έχει αποθηκευτεί σωστά. Φυλάσσετε σε δροσερό και ξηρό μέρος μακριά από πηγές θερμότητας.

Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης διαίτας.

Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας.

Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά.

Τηλ. Κέντρου Δηλητηριάσεων: 210 7793777

### ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Μαλτοδεξτρίνη. Υγροσκοπικό μέσο: γλυκερόλη (E 422). Ύδωρ. Γλυκαντικό: μαννιτόλη (E421). Εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο. Βελτιωτικό γεύσης πορτοκάλι. Σκληρυντικό: συμπολυμερές πολυβινυλοπυρρολιδόνης οξικού βινυλεστέρα (E 1208). Αντιοξειδωτικά: ασκορβικό οξύ (E 300), α-τοκοφερόλη (E 307). Γαλακτωματοποιητής: μονο- και διγλυκερίδια λιπαρών οξέων (E 471). Χρωστικές ουσίες: οξειδία και υδροξειδία σιδήρου (E 172). Γαλακτωματοποιητής: σορβιτάνης μονοελαϊκός εστέρας πολυοξυαιθυλενίου (E 433). Γλυκαντικό: σοουκραλόζη (E 955). Χοληκαλσιφερόλη (βιταμίνη D3). Πυκνωτικό μέσο: αλγινικό νάτριο (E401).

**Υπεύθυνος Διανομής:** FarmaSyn S.A.,

Θέση Ρίκια, 19300 Ασπρόπυργος, Αττική

Τηλ.: 210 5777140, Φαξ: 210 5788791

**Παρασκευαστής:** IBSA Farmaceutici Italia S.r.l.,

Via Martiri di Cefalonia, 2 – 26900 Lodi – ITALY

## Πηγές Βιταμίνης D και κατανομή

