

Інформаційний лист щодо властивостей компоненту дієтичної добавки

VITRUM® D₃ ПЛЮС/VITRUM® D₃ PLUS

Вітаміну D₃ 1000 МО

VITRUM® D₃ ПЛЮС – капсули, що містять вітамін D₃ (холекальциферол), розчинений у натуральній олії сафлору красильного, що полегшує всмоктування вітаміну D₃

Назва: Дієтична добавка **VITRUM® D₃ ПЛЮС/VITRUM® D₃ PLUS**

1 капсула масою 150 мг містить:

Вітамін D₃ 25,0 мкг (1000 МО)

Склад: олія із сафлору красильного (*Carthamus tinctorius L.*), желатин, гліцерин, холекальциферол (вітамін D₃).

Роль вітаміну D₃

Вітамін D₃ відіграє дуже важливу функцію у збереженні здоров'я і приймає участь у багатьох життєво важливих процесах для організму. Перш за все, вітамін D₃ впливає на кальцій-фосфатне засвоєння та метаболізм кісткової тканини.

Крім того, вітамін D₃:

- Сприяє правильному функціонуванню імунної системи;
- Допомогає зберігати здоровими кістки та зуби;
- Сприяє правильному засвоєнню кальцію та фосфору, що важливо для підтримання відповідного рівня кальцію у крові;
- Відіграє важливу роль у функціонуванні м'язів, оскільки в м'язах знаходиться рецептор вітаміну D₃, який відповідає за силу м'язів і їх масу. Окрім того, вітамін D₃ відіграє важливу роль при м'язових скороченнях;
- Приймає участь у процесі поділу клітин;
- Вітамін D₃ допомагає зменшити ризики травм (в тому числі переломів) при падінні, що пов'язані з порушеннями постави та ослабленими м'язами.

Потреба у вітаміні D₃:

Оптимальна концентрація вітаміну D₃ (25 (ОН) D) у крові дорослої людини повинна становити 30-50 нг/мл (75-125 нмоль/л). Для більшості людей в Україні є рекомендованим прийом добавки вітаміну D₃, зважаючи на недостатню його кількість у нормальному раціоні харчування та недостатню кількість сонячного світла протягом року.

В країнах Центральної Європи (в тому числі і в Україні) достатній синтез вітаміну D₃ через шкіру відбувається лише за умови щоденного перебування на сонці протягом 15 хвилин без застосування сонцезахисних засобів щонайменше 18 % відкритої поверхні тіла.

Дієта, додатково збагачена вітаміном D₃, особливо рекомендується:

- людям, які ведуть сидячий спосіб життя та рідко перебувають на сонці,
- людям, які проживають на територіях із загальною невисокою річною сонячною активністю, що залежить від географічного положення,
- людям, які регулярно використовують креми із захисними фільтрами від сонця (фільтр UV 15 блокує синтез вітаміну D у шкірі на 99 %).

Для країн Центральної Європи рекомендовано прийом вітаміну D в наступних дозах*:

- дорослим, що мають підтверджений недостатній рівень споживання вітаміну D₃, та людям віком від 60 років:
- 800–2000 МО (20–50 мкг/добу) протягом року, зважаючи на знижену результативність синтезу вітаміну D.
- дорослим та особам літнього віку з надмірною вагою:
- 1600–4000 МО (40–100 мкг/добу) протягом року.
- людям, які працюють вночі:
- 1000–2000 МО (25–50 мкг/добу), залежно від маси тіла, протягом року.

Рекомендації до споживання: може бути рекомендована для корекції раціонів харчування, як додаткове джерело вітаміну D₃ для дорослих, що мають підтверджений недостатній рівень споживання вітаміну D₃, та людям віком від 60 років.

Спосіб споживання та рекомендована добова доза: по 1 капсулі на добу.

Тривалість споживання: 30 днів, в подальшому термін вживання узгоджується з лікарем.

Застереження до споживання: не слід застосовувати у людей, які мають індивідуальну непереносимість компонентів VITRUM® D₃ ПЛЮС, гіперчутливість до вітаміну D₃ та прояви інтоксикації вітаміном D₃.

Перед споживанням обов'язкова консультація лікаря.

VITRUM® D₃ ПЛЮС не призначений для діагностики, лікування або попередження будь-яких хвороб, не повинен використовуватися як замітник різних дієт.

Не перевищуйте рекомендовану добову дозу. Не вживайте після строку придатності, зазначеного на упаковці.

Не є лікарським засобом.

Умови зберігання: Зберігати в щільно закритому флаконі при температурі від +15 °С до +25 °С. Зберігати в захищеному від вологи місці. Зберігати у недоступному для дітей місці.

Строк придатності: 2 роки.

Найменування та місцезнаходження імпортера (прийняття претензій від споживачів): ТОВ “Такеда Україна”, 03110, Україна, м. Київ, вул. Солом’янська, 11. Контактний номер телефону: +38 (044) 390 09 09.

Найменування та місцезнаходження виробника: “Curtis Health Caps Sp. z o.o.”, Wysogotowo, ul. Batorowska 52, 62-081 Przeźmierowo, Poland.

*Літературне джерело:

Pludowski P. et al. Practical guidelines for the supplementation of vitamin D and the treatment of deficits in Central Europe - recommended vitamin D intakes in the general population and groups at risk of vitamin D deficiency. Endokrynol Pol. 2013;64(4):319-27.