

# Vitamine D

## Immuunsysteem. Behoud van sterke botten.

Vitamine D-tekorten komen zeer regelmatig voor\*.

Vooral kinderen, zwangere vrouwen, senioren en donkere huidtypes kunnen een tekort vertonen. Ook in periodes of situaties waarin de blootstelling aan zonlicht beperkt of onmogelijk is (winterperiodes) of wanneer onze voeding onvoldoende vitamine D aanlevert is suppletie aangewezen. Vitamine D3 (cholecalciferol) is voor de mens de best benutbare vorm van vitamine D.

### Vitamine D draagt bij tot

- de normale werking van het immuunsysteem
- de instandhouding van normale botten en tanden
- de instandhouding van een normale werking van de spieren
- de normale opname/het normale gebruik van calcium en fosfor
- normale calciumgehalten in het bloed

### Vitamine D van Metagenics is beschikbaar in kauwtabletten en in druppels.

Vitamine D kauwtabletten, met name Vitamine D 400 IU, 1000 IU en 2000 IU zijn beschikbaar in verpakkingen van 84 en 168 kauwtabletten, Vitamine D 3000 IU in een verpakking van 168 kauwtabletten.

De kauwtabletten hebben een aangename limoensmaak en bevatten zoetstof van natuurlijke oorsprong uit stevia.

Vitamine D druppels (200 IU/druppel) zijn beschikbaar in verpakkingen van 30 en 90 ml. De druppels zijn op basis van MCT-olie (Medium Chain Triglyceride of Middellange Keten Vetzuren), een olie met een neutrale smaak die allergenenvrij en goed verteerbaar is.

\*Moyersoen et al. Intake of fat-soluble vitamins in the Belgian population : adequacy and contribution of foods, fortified foods and supplements. Nutrients 2017;9:860.

# Vitamine D

## Immunité. Maintien de la solidité des os.

Les carences en vitamine D\* ne sont pas rares. Ce sont surtout les enfants, les femmes enceintes, les séniors et les personnes avec un type de peau foncée qui en sont déficitaires. Pendant les périodes ou les situations où l'exposition au soleil est limitée ou impossible (période d'hiver) ou si la nourriture n'apporte pas assez de vitamine D, une supplémentation est conseillée. La vitamine D3 (cholécalférol) est la forme de vitamine D la plus adéquate pour l'homme.

### La vitamine D contribue

- au fonctionnement normal du système immunitaire
- au maintien d'une ossature et d'une dentition normale
- au maintien d'une fonction musculaire normale
- à l'absorption et à l'utilisation normales du calcium et du phosphore
- à une calcémie normale

### La Vitamine D de Metagenics est disponible en comprimés à mâcher et en gouttes.

Vitamine D en compr. à mâcher, à savoir Vitamine D 400 IU, 1000 IU et 2000 IU sont disponibles dans des emballages de 84 et de 168 comprimés à mâcher, Vitamine D 3000 IU dans un emballage de 168 comprimés à mâcher. Les comprimés à mâcher ont un goût agréable de citron vert et contiennent un édulcorant d'origine naturelle de la plante stévia.

Les gouttes de Vitamine D (200 IU/goutte) sont disponibles en emballages de 30 et 90 ml. Les gouttes sont à base d'huile MCT (Medium Chain Triglyceride ou Acides gras à Chaîne Moyenne), une huile sans allergènes, au goût neutre et facile à digérer.

\*Moyersoen et al. Intake of fat-soluble vitamins in the Belgian population : adequacy and contribution of foods, fortified foods and supplements. Nutrients 2017;9:860.

### Aanbevolen gebruik per dag:

	400 IU	1000 IU	2000 IU	3000 IU	EFSA tolerable upper intake level**
Kinderen	1 tablet of 2 druppels	-	-	-	1000 IU
Adolescenten	-	1 tablet of 5 druppels	-	-	2000 IU
Volwassenen	-	1 tablet of 5 druppels	-	-	4000 IU
Senioren	-	-	1 tablet of 10 druppels	-	4000 IU
Zwangere vrouwen	-	-	1 tablet of 10 druppels	-	4000 IU
Grotere tekorten	-	-	-	1 tablet of 15 druppels	4000 IU

\*\* European Food Safety Authority. EFSA Journal 2012;10(7):2813 [45 pp.].

### Manufactured in EU

Distr. in Belgium & Lux.:  
Metagenics Belgium BVBA  
E. Vlietinckstraat 20  
BE-8400 Oostende  
Tel. +32 (0)59 550 947

Distr. in The Netherlands:  
Metagenics Netherlands BV  
Celsiusweg 20 - Industrial Estate 4-212  
NL-5928 PR Venlo  
Tel. +31 (0)117 49 42 42



www.metagenics.eu

### Prise recommandée par jour:

	400 IU	1000 IU	2000 IU	3000 IU	EFSA tolerable upper intake level**
Enfants	1 compr. ou 2 gouttes	-	-	-	1000 IU
Adolescents	-	1 compr. ou 5 gouttes	-	-	2000 IU
Adultes	-	1 compr. ou 5 gouttes	-	-	4000 IU
Séniors	-	-	1 compr. ou 10 gouttes	-	4000 IU
Femmes enceintes	-	-	1 compr. ou 10 gouttes	-	4000 IU
Déficits plus importants	-	-	-	1 compr. ou 15 gouttes	4000 IU

\*\* European Food Safety Authority. EFSA Journal 2012;10(7):2813 [45 pp.].

### Manufactured in EU

Distr. in Belgium & Lux.:  
Metagenics Belgium BVBA  
E. Vlietinckstraat 20  
BE-8400 Oostende  
Tel. +32 (0)59 550 947



www.metagenics.eu

# Vitamina D

Per la salute delle ossa e del sistema immunitario.

La carenza di vitamina D\* non è un evento raro. Ne soffrono di più i bambini, le donne incinte, gli anziani e gli individui di pelle scura. Nei periodi o nelle situazioni in cui l'esposizione al sole risulta limitata o inefficace (nei mesi invernali) o se la dieta non fornisce vitamina D a sufficienza, viene consigliata un'integrazione. La forma a maggiore biodisponibilità per l'uomo è la vitamina D3 (colecalfiferolo).

## La vitamina D contribuisce

- al normale funzionamento del sistema immunitario
- a mantenere ossa e denti normali
- a mantenere una normale funzione muscolare
- al normale assorbimento e utilizzo di calcio e fosforo
- a una normale calcemia

La Vitamina D di Metagenics è disponibile in compresse masticabili e in gocce.

Vitamina D in compresse masticabili, cioè Vitamina D 400 UI, 1000 UI e 2000 UI, sono disponibili in confezioni da 84 e 168 compresse masticabili; Vitamina D 4000 UI in una confezione da 168 compresse masticabili. Le compresse masticabili hanno un gradevole gusto di lime e contengono un edulcorante di origine naturale dalla pianta *Stevia rebaudiana*.

Le gocce di Vitamina D (200 UI/goccia) sono disponibili in confezioni da 30 e 90 ml. Le gocce sono a base d'olio MCT (Medium Chain Triglyceride o Acidi grassi a catena media). Olio dal sapore neutro, facilmente digeribile e senza allergeni.

\*Moyersoen et al. Intake of fat-soluble vitamins in the Belgian population : adequacy and contribution of foods, fortified foods and supplements. *Nutrients* 2017;9:860.

## Posologia consigliata al giorno:

	400 UI	1000 UI	2000 UI	4000 UI	EFSA tolerable upper intake level**
Bambini	1 compr. o 2 gocce	-	-	-	1000 UI
Adolescenti	-	1 compr. o 5 gocce	-	-	2000 UI
Adulti	-	1 compr. o 5 gocce	-	-	4000 UI
Anziani	-	-	1 compr. o 10 gocce	-	4000 UI
Donne incinte	-	-	1 compr. o 10 gocce	-	4000 UI
Carenze gravi	-	-	-	1 compr. o 20 gocce	4000 UI

\*\* European Food Safety Authority, EFSA Journal 2012;10(7):2813 [45 pp.].

## Manufactured in EU

Distr. da: Metagenics Italia S.r.l.  
Via Melchiorre Gioia 8  
20124 Milano – Italia

# Vitamin D

Immune system. Maintenance of strong bones.

Vitamin D-deficiencies are very common\*. Especially children, pregnant women, elderly and people with a naturally darker skin are at high risk. In periods or situations during which exposure to sun is limited or impossible (winter time) or when our diet does not provide a sufficient amount of vitamin D, supplementation is recommended. Vitamin D3 (cholecalciferol) is for humans the best available form of vitamin D.

## Vitamin D contributes to

- a normal functioning of the immune system
- maintenance of normal bones and teeth
- maintenance of a normal functioning of the muscles
- normal absorption/use of calcium and phosphorus
- normal calcium blood levels

Vitamin D of Metagenics is available in chewable tablets and in drops.

Vitamin D chewable tablets, specifically Vitamin D 400 IU, 1000 IU and 2000 IU are available in packagings of 84 and 168 chewable tablets, Vitamin D 3000 IU in a packaging of 168 chewable tablets.

The chewable tablets have a pleasant lime flavor and contain sweetener of natural origin from stevia. Vitamin D drops (200 IU/drop) is available in packagings of 30 and 90 ml. The drops are based on MCT-oil (Medium Chain Triglycerides). This oil is allergen free, has a neutral flavor and is easily digestible.

\*Moyersoen et al. Intake of fat-soluble vitamins in the Belgian population : adequacy and contribution of foods, fortified foods and supplements. *Nutrients* 2017;9:860.

# Metagenics®

www.metagenics.eu

## Recommended daily use:

	400 IU	1000 IU	2000 IU	3000 IU	EFSA tolerable upper intake level**
Children	1 tablet or 2 drops	-	-	-	1000 IU
Adolescents	-	1 tablet or 5 drops	-	-	2000 IU
Adults	-	1 tablet or 5 drops	-	-	4000 IU
Elderly	-	-	1 tablet or 10 drops	-	4000 IU
Pregnant women	-	-	1 tablet or 10 drops	-	4000 IU
More serious deficiencies	-	-	-	1 tablet or 15 drops	4000 IU

\*\* European Food Safety Authority, EFSA Journal 2012;10(7):2813 [45 pp.].

## Manufactured in EU

Distr. in Belgium & Lux.:  
Metagenics Belgium BVBA  
E. Vlietinckstraat 20  
BE-8400 Oostende  
Tel. +32 (0)59 550 947

Distr. in The Netherlands:  
Metagenics Netherlands BV  
Celsiusweg 20 - Industrial Estate 4212  
NL-5928 PR Venlo  
Tel. +31 (0)117 49 42 42

# Metagenics®

www.metagenics.eu