

Vitamine D

Immuunsysteem

Behoud van sterke botten

>95% van de bevolking loopt risico op een vitamine D-tekort*.

Vooraf 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

Verpakking:

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

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

*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.

Anbevolen gebruik per dag:

| | 400 IU | 1000 IU | 2000 IU | 3000 IU | EFSA upper tolerable intake level** |
|-------------------------|----------|----------|----------|----------|-------------------------------------|
| Kinderen | 1 tablet | - | - | - | 1000 IU |
| Adolescenten | - | 1 tablet | - | - | 2000 IU |
| Volwassenen | - | 1 tablet | - | - | 4000 IU |
| Senioren | - | - | 1 tablet | - | 4000 IU |
| Zwangere vrouwen | - | - | 1 tablet | - | 4000 IU |
| Grotere tekorten | - | - | - | 1 tablet | 4000 IU |

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

Manufactured in E.C.

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

Vitamine D

Immunité

Maintien de la solidité des os

>95% de la population court le risque d'avoir une carence en vitamine D*. 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 (cholecalciferol) 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

Emballage:

Vitamine D 400 IU, 1000 IU, 2000 IU sont disponibles dans des emballages de 84 et de 168 comprimés à mâcher, Vitamine 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 stevia.

*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.

Prise recommandée par jour:

| | 400 IU | 1000 IU | 2000 IU | 3000 IU | EFSA upper tolerable intake level** |
|---------------------------------|----------|----------|----------|----------|-------------------------------------|
| Enfants | 1 compr. | - | - | - | 1000 IU |
| Adolescents | - | 1 compr. | - | - | 2000 IU |
| Adultes | - | 1 compr. | - | - | 4000 IU |
| Séniors | - | - | 1 compr. | - | 4000 IU |
| Femmes enceintes | - | - | 1 compr. | - | 4000 IU |
| Déficits plus importants | - | - | - | 1 compr. | 4000 IU |

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

Manufactured in E.C.

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

 **Metagenics™**

www.metagenics.eu

16409 - V4