

Vitamin D3 Köhler 2.000 I.E.

Vitamin D3 Köhler 2.000 I.E.



Vitamin D3 Köhler 2.000 I.E. ...

- ist glutenfrei, frei von Fruktose, Hefe, Laktose und Farbstoffen sowie laut Gesetz frei von Konservierungsstoffen
- ist in Packungen zu 20, 60, 120 Kapseln erhältlich

Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems, zur Erhaltung einer gesunden Muskulatur sowie normaler Knochen und Zähne bei.

Vitamine gelten als essenziell, da sie der Körper selbst nicht herstellen kann und über die Nahrung aufgenommen werden müssen. Eine Ausnahme hierbei bildet Vitamin D, das der Körper zum Großteil durch UVB-Licht über die Haut bilden und im Muskel- und Fettgewebe speichern kann. Man spricht deshalb auch vom „Sonnenvitamin“. Trotzdem ist knapp die Hälfte der deutschen Bevölkerung unterversorgt. Denn ob der Bedarf ausreichend gedeckt wird, hängt unter anderem vom Melaningehalt der Haut, einem ausreichenden Aufenthalt im Freien, der Anwendung von Sonnenschutzpräparaten, Bekleidung oder dem Lebensalter ab.

Wie macht sich ein Vitamin D-Mangel bemerkbar?

Die Symptome eines Vitamin D-Mangels können sich schleichend bemerkbar machen. Sie zeigen sich sehr vielfältig und werden daher oft auch nicht sofort erkannt. Eine kurzfristige Unterversorgung kann sich beispielsweise in Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Infektanfälligkeit oder Muskelschwäche zeigen. Klassische Krankheitsbilder einer anhaltenden Unterversorgung sind Rachitis im Kindes- sowie Osteomalazie im Erwachsenenalter. Bei letztgenannter handelt es sich um eine zunehmende Entkalkung des Skeletts mit typischen Beschwerden wie Deformierungen der Knochen oder spontanen Knochenbrüchen. Darüber hinaus wird ein Zusammenhang mit

bestimmten Krebs-, Herz- und Infektionserkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2 und Autoimmunerkrankungen diskutiert. Vom Sonnenvitamin existieren zwei wichtige Formen, das Vitamin D3 und das Vitamin D2. Die bekannteste Funktion von Vitamin D3 (Cholecalciferol) ist dessen Rolle im Knochenstoffwechsel. Darüber hinaus findet man Vitamin D3 in vielen weiteren Stoffwechselfvorgängen.

Warum ist Vitamin D wichtig für das Immunsystem, für die gesunde Muskulatur sowie für die Knochengesundheit?

Vitamin D3 ist bei der Knochenmineralisierung essenziell, da es an der Aufnahme von Calcium im Darm und an der Calciumaufnahme in die Knochen beteiligt ist. Vitamin D-Mangel hat damit enorme Auswirkung auf die Knochengesundheit.

Wird in den ersten Lebensjahrzehnten mehr Knochenmasse auf- als abgebaut, so nimmt die Knochensubstanz zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr kontinuierlich ab. Für den Knochenaufbau sind Osteoblasten und für den Abbauprozess Osteoklasten zuständig. Letztgenannte sind mit zunehmendem Alter aktiver. Wird in Summe mehr Knochengewebe abgebaut als nachgebildet, werden die Knochen porös und brüchig. Dann spricht man von Osteoporose (Knochenschwund).

ANWENDUNGSEMPFEHLUNG

1 Kapsel pro Tag zu einer beliebigen Mahlzeit mit etwas Wasser einnehmen.



WIEVIEL VITAMIN D BENÖTIGT DER KÖRPER?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Kindern ab einem Jahr und Erwachsenen die tägliche Zufuhr von 800 I.E. Vitamin D über die Ernährung. Für den Fall, dass ernährungsmäßig die Zufuhr an Vitamin D bzw. die Eigensynthese in der Haut nicht in ausreichendem Maße gewährleistet werden können, entsteht ein Vitamin D-Mangel. Eine Kapsel des Nahrungsergänzungsmittels Vitamin D3 Köhler 2.000 I.E. enthält 2.000 internationale Einheiten (I.E.) Vitamin D3. Diese höhere Dosierung dient dazu, Vitamin D-Unterversorgungen auszugleichen und den körpereigenen Vitamin D-Spiegel auf ein normales Niveau zu anzuheben.

WELCHE RISIKOGRUPPEN FÜR EINEN VITAMIN D-MANGEL GIBT ES?

Die Gruppe der Betroffenen ist sehr vielfältig. Nicht nur bei Senioren lässt die Eigenproduktion von Vitamin D mit zunehmendem Alter nach. Bei Personen mit Magen-Darm-Erkrankungen ist die Resorption von Vitamin D3 beeinträchtigt. Zu den weiteren Risikogruppen zählen chronisch Kranke, deren Erkrankungen oder deren Medikamente den Vitamin D-Stoffwechsel beeinträchtigen.

WO IST VIEL VITAMIN D ENTHALTEN?

Lebensmittel, die Vitamin D enthalten, sind z. B. fettreiche Fische, Leber und Eigelb. Vor allem Lebertran ist eine bedeutende Vitamin D-Quelle. Ein regelmäßiger Verzehr Vitamin D-reicher Nahrungsmittel entspricht allerdings nicht immer den üblichen Ernährungsgewohnheiten, so dass die Zufuhr von Vitamin D über Lebensmittel nur einen kleinen Teil der Vitamin D-Versorgung ausmacht. In diesen Fällen kann der tägliche Verzehr eines Vitamin D3-haltigen Nahrungsergänzungsmittels sinnvoll sein.

HÄUFIGE FRAGEN & ANTWORTEN

Was ist in D3 Köhler 2.000 I.E. enthalten?

1 Kapsel enthält:

50 µg Vitamin D3, entspricht 2.000 Internationale Einheiten (= I.E.),
gelöst in 300 mg nativem Leinsamenöl.

Wie ist D3 Köhler 2.000 I.E. einzunehmen?

1 Kapsel pro Tag zu einer beliebigen Mahlzeit mit etwas Wasser einnehmen.

Hinweise: Das fettlösliche Vitamin D3 ist in nativem Leinsamenöl gelöst. Daher kann Vitamin D3 Köhler 2.000 I.E. auch unabhängig von den Mahlzeiten eingenommen werden.