

# Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tropfen

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D<sub>3</sub> und Vitamin K<sub>2</sub>

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

wir freuen uns, dass Sie sich für Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tropfen entschieden haben und bedanken uns für Ihr Vertrauen. Sie haben mit Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tropfen ein deutsches Qualitätsprodukt erworben, das nach strengsten Maßstäben entwickelt, produziert und kontrolliert wird. Höchste Produktqualität ist Ihnen damit garantiert.

## Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tropfen

Für Ihre Gesundheit spielt eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D<sub>3</sub> sowie Vitamin K<sub>2</sub> eine wichtige Rolle. Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tropfen beinhalten pro Tagesportion 25 µg Vitamin D<sub>3</sub> in Kombination mit 75 µg Vitamin K<sub>2</sub> (all-trans MK-7) und leisten damit eine wertvolle Ergänzung zu einer gesundheitsbewussten Lebensweise. Sie sind frei von Gluten, Lactose, Fructose und Gelatine. Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tropfen sind für Vegetarier geeignet und apothekenexklusiv erhältlich.

## Verzehrempfehlung:

Täglich bis zu 5 Tropfen zu einer Mahlzeit verzehren. Flasche mit Tropfer senkrecht nach unten halten und Flaschenboden leicht antippen. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

**Tipp:** Wir empfehlen zur verbesserten Aufnahme der fettlöslichen Vitamine die Tropfen mit einem halben Glas Milch zu verzehren.

| Inhaltsstoffe          | 1 Tropfen        | pro Tagesportion = 5 Tropfen | RM (%)* |
|------------------------|------------------|------------------------------|---------|
| Vitamin D <sub>3</sub> | 5 µg (△200 I.E.) | 25 µg (△1000 I.E.)           | 500 %   |
| Vitamin K <sub>2</sub> | 15 µg            | 75 µg                        | 100 %   |

\* RM (%) = Referenzmenge für die tägliche Zufuhr gemäß Lebensmittelinformationsverordnung

Für die Angabe von Vitamin D-Dosierungen wird manchmal die Einheit „I.E.“, also Internationale Einheiten, und manchmal die Einheit „µg“, also Mikrogramm verwendet. Die Umrechnung ist wie folgt: 1 µg = 40 I.E.; 1 I.E. = 0,025 µg

## Zutaten:

Mittelkettige Triglyceride, Vitamin K<sub>2</sub>, Vitamin D<sub>3</sub>, Antioxidationsmittel Alpha-Tocopherol

Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tropfen sind **vegetarisch, gluten-, fructose und lactosefrei**.

## Hinweise:

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tropfen sind unter 25 °C zu lagern und vor Feuchtigkeit zu schützen. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

Bei Einnahme von Blutgerinnungshemmern, z.B. des Wirkstoffes Phenprocoumon dürfen Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tropfen nur nach Rücksprache mit dem Arzt verwendet werden.

## Vitamin D

- ... trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- ... trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- ... trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei
- ... trägt zu einem normalen Calciumspiegel im Blut bei
- ... trägt zur Erhaltung normaler Zähne bei
- ... hat eine Funktion bei der Zellteilung

## Vitamin K

- ... trägt zu einer normalen Blutgerinnung bei
- ... trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei

## Was ist Vitamin D und wofür wird es benötigt?

Der menschliche Körper kann Vitamin D unter der Voraussetzung, dass ausreichend UV-Licht auf die Haut trifft, selbst bilden. Häufig wird Vitamin D deswegen auch als „Sonnenvitamin“ bezeichnet. In Deutschland reicht es in den meisten Fällen aus, sich 5 bis 25 Minuten pro Tag der Sonne auszusetzen. In den Monaten Oktober bis März ist die Sonneneinstrahlung nicht stark genug, um ausreichend Vitamin D zu produzieren. Deshalb wird in diesem Zeitraum auf die körpereigenen Speicher zurückgegriffen. Durch die Zufuhr von Vitamin D werden das Immunsystem, die Muskulatur und Knochen, die Zahngesundheit, die Verwertung von Calcium und Phosphor sowie die Regulierung des Calciumspiegels im Blut unterstützt.

## Was ist Vitamin K und wofür wird es benötigt?

Vitamin K zählt zu den fettlöslichen Vitaminen und trägt zur Erhaltung normaler Knochen sowie einer normalen Blutgerinnung bei. Der Buchstabe „K“ steht in diesem Zusammenhang für Koagulation (Blutgerinnung). Vitamin K kommt in unterschiedlichen Varianten vor: das hauptsächlich in den Blättern grüner Pflanzen enthaltene Vitamin K<sub>1</sub> (Phyllochinon) und das Vitamin K<sub>2</sub> (Menachinon).

Unter Vitamin K<sub>2</sub> werden mehrere Menachinone (MK) zusammengefasst, darunter das in Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tropfen enthaltene MK-7. Der menschliche Körper kann Vitamin K<sub>2</sub> teilweise selbst herstellen, indem es von Mikroorganismen im Darm gebildet und ins Blut transportiert wird. Dies geschieht dabei nur im gesunden Darm sowie in geringen Mengen. Vitamin K<sub>2</sub> begünstigt die Bildung von Osteocalcin, welches zur Aufnahme von Calcium in die Knochen benötigt wird.

#### Wie wirken Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tropfen?

Studien haben gezeigt, dass die Vitamine D<sub>3</sub> und K<sub>2</sub> eng zusammenwirken. Während Vitamin D<sub>3</sub> die Aufnahme von Calcium aus dem Magen-Darm-Trakt ins Blut fördert und somit die Calciumaufnahme reguliert, sorgt Vitamin K<sub>2</sub> dafür, dass das Calcium in die Knochen gelangt. Daher ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D<sub>3</sub> und Vitamin K<sub>2</sub> wichtig.

#### Empfehlungen zu Vitamin D

##### D-A-CH Referenzwerte für Vitamin D\*

| Alter                 | Zufuhr bei fehlender endogener Synthese <sup>1</sup> |
|-----------------------|--|
|                       | männlich/weiblich [µg/Tag]                           |
| 0 bis unter 12 Monate | 10   |
| 1 bis unter 15 Jahre  | 20   |
| 15 bis unter 65 Jahre | 20   |
| Ab 65 Jahre           | 20   |
| Schwangere            | 20   |
| Stillende             | 20   |

\* Quelle: Deutsche, österreichische und schweizerische Gesellschaft für Ernährung

<sup>1</sup> endogene Synthese = Eigensynthese des Körpers

#### Empfehlungen zu Vitamin K

##### D-A-CH Referenzwerte für Vitamin K\*

| Alter                 | Schätzwerte für die angemessene Zufuhr |                   |
|-----------------------|--|-------------------|
|                       | männlich [µg/Tag]                      | weiblich [µg/Tag] |
| 0 bis unter 4 Monaten | 4                                      |                   |
| 4 bis unter 12 Monate | 10                                     |                   |
| 1 bis unter 4 Jahre   | 15                                     |                   |
| 4 bis unter 7 Jahre   | 20                                     |                   |
| 7 bis unter 10 Jahre  | 30                                     |                   |
| 10 bis unter 13 Jahre | 40                                     |                   |
| 13 bis unter 15 Jahre | 50                                     |                   |
| 15 bis unter 19 Jahre | 70                                     | 60                |
| 19 bis unter 25 Jahre | 70                                     | 60                |
| 25 bis unter 51 Jahre | 70                                     | 60                |
| 51 bis unter 65 Jahre | 80                                     | 65                |
| 65 Jahre und älter    | 80                                     | 65                |
| Schwangere            | 60                                     |                   |
| Stillende             | 60                                     |                   |

\* Quelle: Deutsche, österreichische und schweizerische Gesellschaft für Ernährung

#### Wie lange soll Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tropfen eingenommen werden?

Die Anwendungsdauer ist zeitlich nicht begrenzt.

#### Darf Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tropfen von Kleinkindern eingenommen werden?

Die Einnahme von Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tropfen durch Kinder unter 4 Jahren wird nicht empfohlen. Für Kinder ab 4 Jahren wird 1 Tropfen pro Tag empfohlen. Eine höhere Dosierung sollte nur nach Rücksprache mit einem Kinderarzt erfolgen.

#### Darf Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tropfen von Schwangeren und Stillenden eingenommen werden?

Bei Bestehen einer Schwangerschaft und in der Stillzeit können bis zu 4 Tropfen pro Tag verzehrt werden, jedoch sollte dies nach Absprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen.

HÜBNER Naturarzneimittel GmbH

Schloßstraße 11–17

79238 Ehrenkirchen

Germany

Stand der GI: Juni 2021

 Hergestellt in  
Deutschland