



## D3+K2 VIT AL



### Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D3 und K2

- Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei
- Die Vitamine D und K tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei
- Enthält mit MenaQ7® ein sehr gut verfügbares Vitamin K
- 1 Kapsel täglich
- Für Vegetarier geeignet

### Vitamin D zur Erhaltung gesunder Knochen, Muskeln und Zähne

Aufgrund seiner vielfältigen positiven Eigenschaften spielt Vitamin D eine besondere Rolle für unsere Gesundheit: Es trägt zur normalen Aufnahme und Verwertung der Mineralstoffe Calcium und Phosphor sowie einem normalen Calciumspiegel im Blut und damit zur Erhaltung normaler Knochen, Zähne und Muskelfunktionen bei. Zudem ist Vitamin D an der Zellteilung beteiligt und unterstützt das Immunsystem.

Vitamin D nimmt eine Sonderstellung ein: Bei ausreichender Sonneneinwirkung wird es in der Haut gebildet. Besonders in der dunklen Jahreszeit ist die körpereigene Produktion des wertvollen „Sonnenvitamins“ in unseren Breitengraden jedoch erschwert. Um eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D zu erreichen, können Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden.

Die tägliche Einnahme von 1 Kapsel D3+K2 VIT AL kann zur täglichen Nahrungsergänzung ausreichend sein und einer Unterversorgung entgegenwirken. Zusätzlich enthält das Nahrungsergänzungsmittel Vitamin K2, das zur Aktivierung von Osteocalcin und damit zur Einbindung von Calcium in die Knochen beiträgt.

### MenaQ7® für eine sehr gute Bioverfügbarkeit

In D3+K2 VIT AL geht Vitamin D3 eine effiziente Kombination mit Vitamin K2 ein. Für eine gute Aufnahme des K2-Vitamins im Körper enthält das Nahrungsergänzungsmittel MenaQ7®, eine wissenschaftlich geprüfte Form des Vitamins K2, die sich durch eine hohe Bioverfügbarkeit auszeichnet.

D3+K2 VIT AL kann einen wertvollen Beitrag zur täglichen Ernährung leisten. Abhängig von der gewünschten Versorgung ist D3+K2 VIT AL in verschiedenen Stärken sowie in Kapsel- und Tropfenform erhältlich. Das Nahrungsergänzungsmittel ist frei von Konservierungsmitteln, Titandioxid, künstlichen Farbstoffen, Soja, Milcheiweiß, Laktose, für Vegetarier geeignet und glutenfrei.

### VERZEHREMPFEHLUNG:

Erwachsene verzehren täglich 1 Kapsel **D3+K2 VIT AL** mit etwas Wasser zu jeder beliebigen Mahlzeit. Die Einnahme zu einer öl- oder fetthaltigen Mahlzeit kann die Resorption der enthaltenen Inhaltsstoffe positiv beeinflussen.

Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

**HINWEIS:** Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.



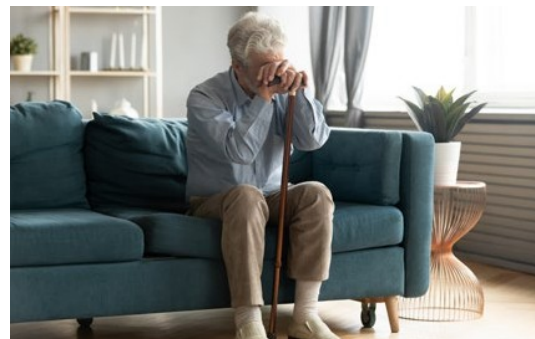
### In den Wintermonaten

Ausreichend Vitamin D zu bilden, ist in hiesigen Breitengraden nur von März bis Oktober möglich. Kann eine Verbesserung des Vitamin-D-Status nicht durch die Eigenproduktion durch Sonnenlicht oder über die Ernährung erreicht werden, empfiehlt es sich das fehlende Vitamin D gezielt über ein Nahrungsergänzungsmittel zuzuführen.



### Tipps für starke Knochen

Das Risiko von brüchigen Knochen (Osteoporose) im Alter hängt eng mit dem Aufbau gesunder Knochen in jungen Jahren zusammen. Mit Bewegung und gezielter Ernährung lässt sich der Verlust an Knochenmasse im Alter verlangsamen. Neben der Zufuhr von Calcium ist auf eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung zu achten.



### Für ältere Menschen

Die Fähigkeit, Vitamin D zu bilden, nimmt mit zunehmendem Alter ab. Zudem halten sich Senioren seltener im Freien auf oder sind krankheitsbedingt nicht dazu in der Lage. Um Mangelerscheinungen effizient vorzubeugen, kann der regelmäßige Verzehr eines Vitamin-D-Präparats angezeigt sein.

### Häufige Fragen & Antworten

#### Kann Vitamin D auch über die Nahrung aufgenommen werden?

Über die Ernährung ist der Bedarf an Vitamin D schwer zu decken, da es nur wenige Lebensmittel mit einem hohen Vitamin-D-Gehalt gibt. In Europa werden lediglich 10 bis 20 % des Vitamin-D-Bedarfs über die Ernährung aufgenommen. \*

Vitamin D ist vor allem in fettreichen Fischen wie Hering, Lachs oder Aal vorhanden, einen deutlich geringeren Gehalt weisen Eier, Innereien, Pilze oder Käse auf.

#### Welche Folgen können durch eine Vitamin-D-Unterversorgung entstehen?

Eine Vitamin-D-Unterversorgung kann zu einer ernsthaften Störung des Knochenstoffwechsels führen. Die Knochen verlieren ihre Stabilität und können sich verformen. Zudem können Knochen- und Muskelschmerzen auftreten.

Bei älteren Menschen kann durch eine Unterversorgung an Vitamin D die Osteoporose-Bildung gefördert und die Bruchfestigkeit der Knochen abnehmen.

#### Welche Zufuhr an Vitamin D ist täglich angemessen?

Wenn kein Vitamin D über die Haut gebildet werden kann, werden als angemessene Zufuhr an Vitamin D täglich ca. 20 µg betrachtet. Durch die Nahrung werden üblicherweise ca. 2 bis 4 µg pro Tag aufgenommen, der größere Anteil wird vom Körper selbst produziert. Dafür benötigt er jedoch eine ausreichende Dosis an Sonnenlicht.

#### Wie kann der Vitamin-D-Status festgestellt werden?

Ein verlässlicher Indikator des Vitamin-D-Status ist der Blutspiegel des 25-Hydroxyvitamin-D (kurz: 25(OH)D). Dieser kann durch eine Blutuntersuchung bestimmt werden und ermöglicht eine objektive Beurteilung des Vitamin-D-Status.

Diese Untersuchung liefert nicht nur einen Hinweis auf einen möglichen Mangel, sondern hilft auch bei der Wahl der optimalen Dosierung des Nahrungsergänzungsmittels.

\* BVL, BfArM, Stellungnahme der Gemeinsamen Expertenkommission BVL/BfArM, Bewertung von Vitamin-D-haltigen Produkten, 21. Januar 2016 (Revision 1.1, 16. Februar 2017)