

PLANTINA®

Vitaminen

Belangrijk voor de algehele gezondheid

Jarenlang was vitamine D de meest onderschatte vitamine ter wereld. Talloze wetenschappelijke onderzoeken, vooral van de laatste jaren, hebben echter aangetoond dat deze vitamine erg belangrijk is voor de algehele gezondheid. Vooral onze botten en natuurlijke afweer blijken sterk afhankelijk te zijn van deze vitamine. In de herfst en de winter maken we in de huid nauwelijks vitamine D aan, waardoor veel mensen behoefte hebben aan extra vitamine D. Van oktober tot april leidt blootstelling aan zonlicht in Nederland namelijk nauwelijks tot vitamine D-productie, omdat de daarvoor benodigde ultraviolette straling het aardoppervlak onvoldoende bereikt.

In 2008 heeft de Gezondheidsraad de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) voor een aantal risicogroepen aanzienlijk verhoogd. Toch is het niet toegestaan om voor 'gewone' mensen in een supplement een dagdosering te verwerken hoger dan 200 Internationale Eenheden (IE) ofwel 5 microgram (mcg). Vandaar dat de meeste voedingssupplementen deze dosis vitamine D als maximum hebben. Wanneer op het etiket staat 'uitsluitend geschikt voor kinderen tot en met 6 jaar, zwangeren, zogenden en voor personen van 60 jaar en ouder', dan is een dagdosering tot 600 IE toegestaan. Dit is het geval bij Plantina Vitamine D.

Een groep internationale vitamine D-experts adviseert overigens een dagdosering van 2000 IE (50 mcg) vitamine D. Zeker voor mensen die in een gematigde klimaatzone wonen, zoals de Nederlanders. Daarmee gaan deze wetenschappers, die verbonden zijn aan gerenommeerde universiteiten zoals Harvard en de University of California, aanmerkelijk verder dan de Gezondheidsraad (www.grassrootshealth.org).

Functies van Plantina Vitamine D

- Voor het behoud van sterke botten;
- Speelt een rol bij de groei en ontwikkeling van lichaamscellen;
- Stimuleert de spierfunctie;
- Stimuleert het immuunsysteem.

Sterke punten van Plantina Vitamine D 600 IE

Plantina Vitamine D bevat een hoge dosering in vergelijking met andere vitamine D-voedingssupplementen. Gekozen is voor vitamine D₃ (cholecalciferol), de meest actieve vorm van vitamine D in vergelijking met vitamine D₂ (ergocalciferol).

Het niet-lichaamseigen vitamine D₂ is om verschillende redenen niet gelijkwaardig aan het lichaamseigen vitamine D₃. Zo verhoogt vitamine D₂ het calcidiolgehalte van het bloedserum minder sterk dan vitamine D₃, waardoor deze laatste vorm effectiever is. De hoeveelheid calcidiol (25-hydroxyvitamine D) geeft aan in hoeverre het lichaam de beschikking heeft over vitamine D. Daarnaast is vitamine D₂ in supplementen en voedingsmiddelen minder stabiel.

Vitamine D₃ komt voornamelijk voor in voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong. Een glas melk levert ongeveer 100 IE (2,5 mcg). Vette vissoorten vormen de rijkste bron. Zo levert honderd gram zalm circa 450 IE. Echter: het lichaam neemt gemiddeld ongeveer 50% op van het in de voeding aanwezige vitamine D. De opname uit voedingssupplementen is hoger: 55 tot 99%. Hoewel vitamine D₃ voornamelijk voorkomt in vis en melk, is Plantina Vitamine D afkomstig uit niet-dierlijke bron. Het is daarom ook geschikt voor vegetariërs.

Eén tablet bevat:

Vitamine D₃ (cholecalciferol) 600 IE (15 mcg)

Ingrediënten

Cholecalciferol, stearinezuur, inuline, magnesiumstearaat, microkristallijne cellulose, siliciumdioxide.

Bevat geen

gluten, gist, melkbestanddelen (lactose), conserveringsmiddelen, synthetische kleur-, geur- en smaakstoffen, zoetstoffen en kruiden. Plantina Vitamine D 600 IE is hypo-allergeen en geschikt voor vegetariërs.

Wijze van gebruik

Eén tablet per dag, bij voorkeur tijdens of vlak na de maaltijd.

Verkrijgbaarheid

Plantina Vitamine D 600 IE is verkrijgbaar in verpakkingen van 120 en 420 tabletten.

Plantina-producten zijn verkrijgbaar bij

- de apotheek en de betere drogist
- de vitaminespecialzaak en de reformzaak
- de schoonheidsspecialist
- fitness- en gezondheidscentra

Kijk op www.plantina.nl/bestellen voor verkoopadressen.

Kijk voor meer informatie over dit product op www.plantina.nl/producten.

Bovenstaande informatie is enkel voor informatieve doeleinden. Raadpleeg in geval van ziekte altijd een arts.