

D3 10mcg basaanvulling in kokosolie voor een goede opname

ncs0010c 100



Inhoud van deze gebruiksaanwijzing

1. Samenstelling van D3 10mcg
2. Wat is D3 10mcg en waarvoor wordt het gebruikt
3. Wat moet je weten voordat je D3 10mcg gebruikt
4. Hoe wordt D3 10mcg gebruikt
5. Hoe bewaar je D3 10mcg

1. Samenstelling van D3 10mcg

Inhoud 100 capsules

Samenstelling per dagelijkse dosering (= per capsule)

		% RI/ ADH**
Vitamine D3, als cholecalciferol	10 µg (4.00 i.e.)	200
Kokosolie	50 mg	

Ingrediënten

Medium chain triglycerides, capsule: rundergelatine, kokosolie*, bevochtigingsmiddelen: glycerol en water, kleurstof: koperchlorofylline, cholecalciferol*.

* zie samenstelling

** Referentie-Inname / Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid

Een gevarieerde, evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl zijn belangrijk. Voedingssupplementen zijn geen vervanging van een gevarieerde voeding.

D3 10mcg bevat geen suiker, gluten, gist, lactose, smaakstoffen of conserveringsmiddelen.

Vanwege het gebruik van natuurlijke ingrediënten kunnen tussen de verschillende chargenummers afwijkingen in kleur en/of geur voorkomen. Deze onderlinge verschillen doen niets af aan de kwaliteit van het supplement.

2. Wat is D3 10mcg en waarvoor wordt het gebruikt

Vitamine D wordt voornamelijk in onze huid aangemaakt onder invloed van zonlicht. Vervolgens moeten de lever en de nieren het omzetten in de bruikbare vorm. De productie van vitamine D is van diverse factoren afhankelijk, zoals bijvoorbeeld het klimaat waarin we leven, de mate van blootstelling aan zonlicht, het gebruik van zonnebrandcrèmes met UV filter, de huidpigmentatie, het functioneren van lever en nieren en onze leeftijd.

Omdat vitamine D betrokken is bij diverse vitale lichaamsfuncties heeft De Gezondheidsraad voor meerdere bevolkingsgroepen de aanbeveling gedaan om extra vitamine D te gebruiken, zoals bijvoorbeeld voor ouderen, mensen met een donkere huidskleur, zwangere vrouwen, gesluisde vrouwen en kinderen en volwassenen die onvoldoende buiten komen. Wanneer deze groepen verzekerd willen zijn van een voldoende inname van vitamine D, kan een voedingssupplement met vitamine D worden ingezet.

Vitamine D verhoogt de opname van calcium in de botten. Daarnaast is vitamine D belangrijk voor de spieren en voor het behoud van sterke botten en tanden. Vitamine D speelt ook een rol in het immuunsysteem en de natuurlijke afweer.

Kokosolie

Vitamine D is een in vet oplosbare vitamine en wordt beter opgenomen in de aanwezigheid van (voedings)vet. Om de opname gunstig te beïnvloeden is kokosolie aan deze capsules toegevoegd.

3. Wat moet je weten voordat je D3 10mcg gebruikt

Gebruik D3 10mcg niet

Bij overgevoeligheid voor één van de bestanddelen. Raadpleeg eerst een deskundige bij gebruik in combinatie met medicijnen die de calciumuitscheiding remmen en wanneer je sarcoidose (Besnier Boeck) hebt.

Gebruik bij zwangerschap en borstvoeding

De Gezondheidsraad adviseert zwangere vrouwen om extra vitamine D te gebruiken.

4. Hoe wordt D3 10mcg gebruikt

1 x per dag 1 capsule, tijdens de maaltijd. De aanbevolen dosering niet overschrijden. Capsule met water innemen.

Problemen met slikken? Kies dan voor één van onze D3 formules in druppelvorm: New Care D3 druppels waterbasis, de formule op oliebasis of de plantaardige druppelformule die ook geschikt is als je veganistisch bent.

5. Hoe bewaar je D3 10mcg

Het product in de originele verpakking, droog en niet boven de 10° C bewaren. Bewaar D3 10mcg buiten bereik van kinderen.

De uiterste gebruiksdatum

Gebruik D3 10mcg niet meer na de datum zoals die op de bovenzijde van de verpakking is ingedrukt. Deze datum duidt het tijdstip aan waarna de kwaliteit van het product niet meer kan worden gewaarborgd. De eerste twee cijfers duiden de maand aan, de volgende groep het jaartal.

Dit product en bijbehorende informatie zijn met grote zorgvuldigheid samengesteld. Deze gebruiksaanwijzing dient uitsluitend ter informatie en is niet bedoeld ter vervanging van het advies van een arts.

Als je een medisch probleem hebt of denkt te hebben, neem dan altijd contact op met een arts. Noch de samenstellers, noch de producenten, noch de leveranciers kunnen aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade.