

## Склад

Маніт, целюлоза мікрокристалічна, магнієві солі харчових жирних кислот, холекальциферол.

**Декрістол® D<sub>3</sub> 2000 МО не містить лактози, фруктози, глютену та желатину.**

Без ГМО.

**Поживна (харчова) та енергетична (калорійність) цінність на 100 г (g):**

- білки - 0,06 г (g),
- жири - 1,01 г (g),
- вуглеводи - 68,45 г (g),
- 1193 кДж (kJ)/ 281 ккал (kcal).

Речовина	На одну таблетку
Вітамін D <sub>3</sub>	50 мкг (mcg) (2000 МО [IU])

Для зазначення дозування вітаміну D іноді використовується одиниця «МО», тобто міжнародні одиниці, а іноді - одиниця «мкг», тобто мікрограми.

Перерахунок здійснюється таким чином: 1 мкг (mcg) = 40 МО (IU); 1 МО (IU) = 0,025 мкг (mcg); 2000 МО (IU) = 50 мкг (mcg).

## Спосіб застосування та дози

Дорослим та дітям старше 11 років приймати по 2 таблетки на день, під час їди, запиваючи великою кількістю рідини. Дітям до 10 років приймати по 1 таблетці на день, під час їди, запиваючи великою кількістю рідини.

## Застереження

- Не слід використовувати як заміну повноцінного раціону харчування.
- Зберігати в недоступному для дітей місці.
- При передозуванні може чинити проносну дію.
- Зберігати при температурі не вище 25 °С та у захищеному від вологи місці.

## Загальні характеристики

## Вітамін D

- сприяє нормальному функціонуванню імунної системи
- сприяє підтриманню нормального стану кісток
- сприяє нормальному функціонуванню м'язів
- сприяє нормальному всмоктуванню/засвоєнню кальцію та фосфору
- сприяє нормалізації рівня кальцію в крові
- сприяє підтриманню зубів у нормальному стані
- бере участь у поділі клітин

Вітамін D, який також називають холекальциферолом, організм людини може утворювати самостійно. Умовою для цього є потрапляння достатньої кількості ультрафіолетового світла на шкіру. Через це вітамін D часто називають просто «сонячним вітаміном».

Отже, для достатнього надходження вітаміну D до організму потрібне сонячне світло. Ультрафіолетовий спектр сонячного світла забезпечує перетворення провітаміну на його активну форму. Вітамін D являється не просто класичним вітаміном, а D-гормоном, що регулює близько 2000 генів в організмі людини, впливаючи на імунну, репродуктивну, дихальну, кісткову та м'язову системи. В більш ніж 40 різних органах організму людини знайдено специфічні VDR-рецептори до вітаміну D.

### Скільки сонячного світла потрібно

Необхідна тривалість щоденного перебування на сонці є різною. Отримання достатньої кількості вітаміну D від сонячного проміння залежить від розташування країни, часу дня, пори року, кольору шкіри, віку, ваги, відсутності нанесення сонцезахисних кремів, масштабу відкритого тіла, відсутності мутацій в рецепторі до вітаміну D. В наведеній нижче таблиці показано рекомендований час перебування на сонці:

### Тривалість сонячного опромінення при...

	<b>типі шкіри I/II</b>	<b>типі шкіри III</b>
	(колір шкіри від світлого до дуже світлого, світло-руде або світле волосся, блакитні або зелені очі)	(середній колір шкіри, темне волосся, карі очі)

Березень-травень	10-20 хвилин	15-25 хвилин
Червень-серпень	5-10 хвилин	10-15 хвилин
Вересень-жовтень	10-20 хвилин	15-25 хвилин

Ці показники стосуються полуденного часу від 12 до 15 годин. У період до або після полуденного часу рекомендується подвоїти зазначений час.

Здатність організму самостійно утворювати вітамін D слабшає з віком. Через це люди похилого віку повинні приділяти особливу увагу тому, щоб достатньо часто перебувати на свіжому повітрі в літні місяці. При недостатньому самостійному виробленні або за відсутності самостійного вироблення вітаміну D організм потребує надходження підвищеної кількості цього вітаміну з їжею. Потреба у надходженні вітаміну D з їжею стає тим більшою, чим менше часу людина проводить під сонячним промінням. В зимовий час у наших широтах сонячного проміння, як правило, недостатньо для того, щоб в шкірі утворилася потрібна кількість вітаміну D. В цей час організм забезпечується вітаміном D за рахунок власних зроблених запасів.

### **Вітамін D є універсальним**

За останні роки стало відомо багато нової інформації про вітамін D. Вітамін D сприяє зміцненню м'язів і кісток у людей всіх вікових груп. Крім того, відомо, що вітамін D бере участь у подальших метаболічних процесах в організмі, а також виконує інші різноманітні функції. Вітамін D підтримує імунну систему і сприяє підтриманню зубів у нормальному стані, а також засвоєнню кальцію та фосфору та регулюванню рівня кальцію в крові. Це пов'язано з тим, що майже в кожній клітині є рецептори вітаміну D.

- Не перевищувати зазначену рекомендовану кількість для щоденного споживання.
- Не є лікарським засобом!
- Дієтична добавка з вітаміном D<sub>3</sub>.

### **Термін придатності**

3 роки.

## **Виробник**

**Найменування та місцезнаходження виробника:** мібе ГмбХ Арцнайміттель ( **mibe** GmbH Arzneimittel) Мюнхенер Штрассе 15, Брена, Саксонія-Анхальт, 06796, Німеччина

**Представник виробника в Україні, який здійснює функції щодо прийняття претензій від споживачів та несе відповідальність за якість і безпеку продукту:** ТОВ «МІБЕ УКРАЇНА», 01021, Україна, м. Київ, вулиця Кловський узвіз, будинок 13.

**Найменування та місцезнаходження і номер телефону імпортера:** ТОВ «МІБЕ УКРАЇНА», 01021, Україна, м. Київ, вулиця Кловський узвіз, будинок 13.