



Naturell WITAMINA D3 z alg

Vegan 

25 µg wit. D (1000 j.m.) | 15 ml
SUPLEMENT DIETY KROPLE

Dlaczego Naturell WITAMINA D3 z alg?



W 100% **zrównoważony i identyfikowalny proces łańcucha dostaw witaminy D₃**, z pełną kontrolą jakości i czystości



Naturalny aromat waniliowy dla przyjemnego użytkowania



Czysty skład – bez substancji wypełniających, barwników, konserwantów syntetycznego pochodzenia



Wystarczy na 75 dni przy stosowaniu 1 kropli dziennie



Olej bazowy **100% MCT z owoców kokosa** – bez oleju palmowego



wegańska witamina D₃ **pochodząca z alg**

Ważne informacje o produkcie:



odpowiednia dla **wegan i vegetarian**



bez cukru i laktozy, bezglutenowa

Rola witaminy D w organizmie człowieka

Witamina D pomaga w:

- prawidłowym wchłanianiu oraz wykorzystywaniu wapnia i fosforu;
- utrzymaniu prawidłowego poziomu wapnia we krwi, dzięki czemu wspiera zdrowie kości;
- prawidłowym funkcjonowaniu mięśni;
- utrzymaniu zdrowych zębów;
- prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.

Witamina D – pozyskiwanie i źródła w diecie

Regularna ekspozycja na słońce stanowi istotne źródło witaminy D₃. Dieta pokrywa maksymalnie do 20% dziennego zapotrzebowania. Aby prawidłowo syntetyzować witaminę D ważny jest nie tylko czas ekspozycji na słońce, ale również odpowiednia powierzchnia skóry odsłoniętej¹.

W naszej strefie geograficznej efektywna synteza skórna może nastąpić tylko przez część roku.

Według najnowszych zaleceń każdej osobie zaleca się codzienną suplementację witaminą D **przez cały rok, już od pierwszych dni życia**, niezależnie od rodzaju stosowanej diety^{1,2}.

Witamina D w diecie roślinnej

Alternatywnym źródłem witaminy D jest wegańska postać witaminy D₃ wyizolowana z alg.

Według wielu badań, przestrzeganie diety wegańskiej charakteryzowało się niższym spożyciem witaminy D w porównaniu z innymi dietami³⁻⁹ lub niższym niż wartość referencyjna spożycia^{9,10}.

Wyniki badań wykazały, że weganie ze względu na ograniczone spożycie pokarmów zwierzęcych są bardziej narażeni na niedobory witaminy D i wapnia w diecie niż osoby jedzące mięso, szczególnie zimą^{3,11}.

Norma na witaminę D₃ opracowana przez IŻŻ², ustalona na poziomie wystarczającego spożycia (AI) dla osób dorosłych wynosi 15 µg/osobę/dobę dla dorosłych mężczyzn i kobiet. Taka ilość witaminy D w formie izolowanej z alg powinna być odpowiednia dla populacji wegetariańskiej.

Składniki:

olej MCT (średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe); witamina D (cholekalcyferol); naturalny aromat waniliowy.

Zawartość składnika:

	w 1 kropli (0,2 ml):	w 2 kroplach (0,4 ml):
Witamina D (cholekalcyferol)	1000 j.m./25 µg (500%*)	2000 j.m./50 µg (1000%*)

*procent realizacji Referencyjnych Wartości Spożycia

Zalecana porcja do spożycia w ciągu dnia:

dzieci powyżej 3. roku życia: 1 kropla dziennie, dorośli: 2 krople dziennie.

Sposób użycia:

po otwarciu opakowania produkt jest gotowy do użycia poprzez naciśnięcie (do oporu) pompki dozującej. Dozować, trzymając produkt pionowo. Po pierwszym otwarciu produkt należy spożyć w ciągu maksymalnie 3 miesięcy.

Jedna kropla, czyli jedno naciśnięcie (do oporu) pompki dozującej, dostarcza 25 µg (1000 j.m.) witaminy D.

Warunki przechowywania:

produkt należy przechowywać w oryginalnym opakowaniu, w temperaturze pokojowej, w suchym miejscu, w sposób niedostępny dla małych dzieci. Chronić przed wilgocią i światłem.

Ostrzeżenia i inne informacje:

nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób odżywiania i zdrowy tryb życia są podstawą prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Literatura:

1. Rusińska A., Płudowski P, i wsp. Zasady suplementacji i leczenia witaminą D - nowelizacja 2018 r., Postępowanie Neonatologii, 2018, 24 (1).
2. Jarosz M. i wsp., Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Copyright by Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, 2020. <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/normy-zywienia-2020/>
3. Schüpbach, R.; Wegmüller, R.; Berguerand, C.; Bui, M.; Herter-Aeberli, I. Micronutrient status and intake in omnivores, vegetarians and vegans in Switzerland. Eur. J. Nutr. 2017, 56, 283–293, doi:10.1007/s00394-015-1079-7.
4. Davey, G.K.; Spencer, E.A.; Appleby, P.N.; Allen, N.E.; Knox, K.H.; Key, T.J. EPIC–Oxford lifestyle characteristics and nutrient intakes in a cohort of 33 883 meat-eaters and 31 546 non meat-eaters in the UK. Public Health Nutr. 2003, 6, 259–268, doi:10.1079/phn2002430.
5. Elorinne, A.L.; Alfthan, G.; Erlund, I.; Kivimäki, H.; Paju, A.; Salminen, I.; Turpeinen, U.; Voutilainen, S.; Laakso, J. Food and nutrient intake and nutritional status of Finnish vegans and non-vegetarians. PLoS One 2016, 11, 1–14, doi:10.1371/journal.pone.0148235.
6. Sobiecki, J.G.; Appleby, P.N.; Bradbury, K.E.; Key, T.J. High compliance with dietary recommendations in a cohort of meat eaters, fish eaters, vegetarians, and vegans: results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition–Oxford study. Nutr. Res. 2016, 36, 464–477, doi:10.1016/j.nutres.2015.12.016.
7. Allès, B.; Baudry, J.; Méjean, C.; Touvier, M.; Péneau, S.; Hercberg, S.; Kesse-Guyot, E. Comparison of sociodemographic and nutritional characteristics between self-reported vegetarians, vegans, and meat-eaters from the nutrinet-santé study. Nutrients 2017, 9, doi:10.3390/nu9091023.
8. Crowe, F.L.; Steur, M.; Allen, N.E.; Appleby, P.N.; Travis, R.C.; Key, T.J. Plasma concentrations of 25-hydroxyvitamin D in meat eaters, fish eaters, vegetarians and vegans: Results from the EPIC-Oxford study. Public Health Nutr. 2011, 14, 340–346, doi:10.1017/S1368980010002454.
9. Ströhle, A.; Waldmann, A.; Koschizke, J.; Leitzmann, C.; Hahn, A. Diet-dependent net endogenous acid load of vegan diets in relation to food groups and bone health-related nutrients: Results from the German Vegan Study. Ann. Nutr. Metab. 2011, 59, 117–126, doi:10.1159/000331572
10. European Food Safety Authority (EFSA) Panel on Dietetic Products Nutrition and Allergies (NDA) Overview on Dietary Reference Values for the EU population as derived by the EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). EFSA J. 2017, 4, 1–15.
11. DeLuca HF (2004) Overview of general physiologic features and functions of vitamin D. Am J Clin Nutr 80, 1689S–1696S.

www.naturell.pl



Naturell to suplementy diety inspirowane szwedzką naturą i oparte na naukowej wiedzy. Stworzyliśmy je po to, by wspierać Twoje zdrowie na co dzień. Stawiamy na substancje naturalne, organiczne i w takiej formie, w jakiej organizm czerpie ze zdrowej diety.

Składniki w suplementach **Naturell** dostarczamy w odpowiednich proporcjach opartych o wiedzę ekspertów, badania naukowe i nasze długoletnie doświadczenie. Kierujemy się również szwedzką filozofią lagom – „nie za mało, nie za dużo” – dokładnie tyle, ile organizm potrzebuje.

Nasze produkty to głównie preparaty monoskładnikowe. Zaprojektowaliśmy naszą ofertę tak, aby każdy mógł dopasować suplementację do swoich indywidualnych potrzeb. Ważne są dla nas: wysoka jakość i rozsądna cena – ponieważ to, co wspiera zdrowie, powinno być dostępne codziennie i dla wszystkich.

USP Zdrowie Sp. z o.o.
ul. Poleczki 35,
02-822 Warszawa



Bogate
doświadczenie



Zdrowie
oparte o naukę



Troska
o człowieka