



VISOKODOZIRANI VITAMIN D₃ U MEKIM KAPSULAMA

sa MCT uljem
iz certificiranog organskog
kokosovog ulja

Za ciljanu nadoknadu vitamina D₃
kod dokazanog deficita ili povećanog rizika od nastanka deficita

Sastojci: Trigliceridi srednjeg lanca, želatina goveda, glicerol, DL-alfa tokoferil acetat, holekalciferol.

Vitamin D₃ treba prisustvo masti kako bi se apsorbirao u organizmu.
Upravo zato MCT (eng. *Medium-Chain Triglyceride*, trigliceridi srednjeg lanca) ulje, zahvaljujući svojoj stabilnosti i neutralnom profilu, predstavlja kvalitetan nosač za vitamin D₃ te omogućava njegovu adekvatnu apsorpciju u organizmu.

Sastojci u	1 kapsuli	RDA*
Vitamin D ₃ (holekalciferol)	125 µg (5000 IU)	2500 %

RDA* – preporučeni dnevni unos



Kada preporučiti vitamin D₃ 5000 IU?

Vitamin D₃ preporučuje se odraslim osobama:

1. **S dokazanim deficitom vitamina D₃**, kod kojih je laboratorijski utvrđena snižena koncentracija 25-hidroksi vitamina D u krvi i postoji potreba za ciljanom nadoknadom.
2. **S povećanim rizikom od nastanka deficita vitamina D₃**, posebno:
 - a) **Zbog smanjenog stvaranja vitamina D₃ u koži:**
 - starijim i slabije pokretnim osobama;
 - osobama koje se nedovoljno izlažu sunčevoj svjetlosti;
 - osobama koje veći dio vremena provode u zatvorenom prostoru;
 - osobama koje nose zaštitnu odjeću ili redovno koriste sredstva s visokim zaštitnim faktorom;
 - osobama s tamnijom pigmentacijom kože.
 - b) **Zbog nedovoljnog unosa:**
 - osobama čija je prehrana siromašna izvorima vitamina D₃.
 - c) **Zbog smanjene apsorpcije ili promijenjenog metabolizma vitamina D₃:**
 - osobama s celijakijom, inflamatornim bolestima crijeva
 - osobama s povećanom tjelesnom masom i gojaznošću;
 - osobama koje dugotrajno koriste antikonvulzive, barbiturate ili glukokortikoide

Istraživanja ukazuju da se nizak status vitamina D₃ češće javlja i kod osoba s pojedinim autoimunim i kožnim bolestima, bolestima štitne žlijezde, depresijom, demencijom i onkološkim oboljenjima te se i njima može preporučiti suplementacija vitaminom D₃ gdje postoji deficit.¹

Vitamin D ₃	Kada preporučiti?
2000 IU	Za redovnu suplementaciju kod odraslih osoba, posebno kod nedovoljnog izlaganja suncu i drugih uobičajenih faktora rizika.
5000 IU	Za ciljanu jaču nadoknadu kod dokazanog deficita ili po preporuci liječnika kada zdravstveno stanje, izraženiji faktori rizika ili postojeća terapija upućuju na potrebu za višom dozom vitamina D ₃ .

Način primjene

Odrasli uzimaju 1 kapsulu dnevno ili po preporuci liječnika.

Preporučuje se uzimanje uz obrok.

Trudnice i dojilje mogu uzimati ovaj proizvod uz preporuku liječnika.

Oprez je potreban kod osoba koje uzimaju druge preparate sa vitaminom D₃ zbog mogućeg prekomjernog unosa.

1. Pludowski P. i sar. *Guidelines for Preventing and Treating Vitamin D Deficiency: A 2023 Update in Poland*. Nutrients. 2023;15(3):695.

