



## VITAMÍN D3 1000 IU/ 25 µg

EAN KÓD 064642022004  
064642052544

NPN# 80000436 NATURAL HEALTH PRODUCTS  
DIRECTORATE (NHPD):

Jamieson Vitamín D3 1000 IU/ 25 µg - schválené  
tvrdenia NHPD:

- Pomáha v raste a udržiavaní kostí a zubov
- Pomáha pri vstrebávaní a využití vápnika a fosforu

### VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE

Vitamín D bol pôvodne považovaný za hormón, pretože funguje rovnako ako hormóny; je produkovaný jedným orgánom v tele, aby pracoval pre iný orgán.<sup>1,2</sup> Pečeň a obličky sú orgány, v ktorých sa premieňa vitamín D na svoju aktívnu hormonálnu formu, vitamín D<sub>3</sub>.<sup>1,2</sup>

Vitamín D je vitamín rozpustný v tukoch, ktorý reguluje metabolizmus vápnika a je potrebný pre kalcifikáciu kostí a zubov.<sup>1,2,3</sup> Vitamín D sa primárne nachádza v dvoch formách: D<sub>2</sub> (ergocalciferol) a D<sub>3</sub> (cholecalciferol). Vitamín D<sub>2</sub> je rastlinného pôvodu, a D<sub>3</sub> je aktívna forma, ktorá sa nachádza u ľudí a cicavcov.

V pečeni vzniká prekursor vitamínu D, ktorý sa roznáša do pokožky, kde je vystavený slnečnému ultrafialovému (UV) žiareniu. UV žiarenie pôsobí na hladinu cholesterolu v koži a podieľa sa súčasne s pečeňou a obličkami na produkcii vitamínu D<sub>3</sub>.<sup>1,2</sup> Vitamín D je ľahko vstrebávaný z tenkého čreva a je uložený najmä v pečeni a tukových zásobách.

Okrem jeho úlohy v absorpcii vápnika, vitamín D sa podieľa na absorpcii fosforu a horčíka z čriev. Tieto dva minerály sa podieľajú na regulácii hladiny vápnika v sére a sú v tele presne regulované na zabezpečenie optimálnej svalovej kontraktility a bunkových funkcií.<sup>3</sup>

Vitamín D<sub>3</sub> reguluje koncentráciu vápnika v krvi. Ak sa prijíma potravou dostatok vápnika, vitamín D pomáha presunúť všetok prebytočný vápnik z krvi a ukladá ho v kostiach.<sup>3</sup> Vitamín

D<sub>3</sub> môže tiež zvýšiť hladinu vápnika v krvi, keď sú tieto hladiny nízke, a to zvýšením vychytávania vápnika v čreve; odstraňovaním vápnika z kostí a prenášaním ho do krvi (resorpcia kosti) a znižovaním vylučovania vápnika obličkami (renálna reabsorpcia), takže sa ho menej vylúči močom. Vitamín D nakoniec normalizuje hladiny vápnika v krvi tým, že kontroluje koncentráciu vápnika v tele.<sup>3</sup>

Kým vitamín D je dobre známy pre dôležité úlohy, ktoré v tele zohráva pri vstrebávaní vápnika a udržiavaní silných kostí, nový výskum tiež potvrdzuje, že vitamín D môže byť efektívny pri napomáhaní znižovania rizika vzniku niektorých druhov rakoviny až o 60%:

- V štvorročnej štúdií, bolo takmer 1200 zdravých žien po menopauze monitorovaných pri užívaní samotného vápnika (1400-1500 mg/deň), vápnika s vitamínom D<sub>3</sub> (1100 IU denne), alebo placebo. Vedci zistili, že tie ženy, ktoré užívali vápnik s vitamínom D<sub>3</sub> mali značne zredukovaný výskyt rakoviny v porovnaní s tými, ktoré neužívali doplnky.<sup>4</sup>
- Vedci z Moorsovho rakovinového centra v UCSF pozbierali a analyzovali dáta so 63 pozorovacích štúdií, ktoré prihliadali na vzťah medzi vitamínom D a rizikom vývinu rakoviny. Autori v závere uviedli, že adekvátne dopĺňanie vitamínu D môže poskytnúť ochranný účinok pred rizikom rakoviny prsníka, prostaty, čreva a vaječníkov.<sup>5</sup>
- V predošlej štúdií, tí istí vedci zistili, že jednotlivci s dostatočným prísunom vitamínu D mali o 50% zníženú prípadovosť rakoviny konečníka. Toto zistenie viedlo autorov k odporúčaniu denného dopĺňania 1000 IU vitamínu D pre prevenciu tohto typu rakoviny.<sup>6</sup>

V prieskume Canadian Health Measure survey (2010) sa zistilo, že 4% Kanaďanov vo veku 6-79 rokov mali nedostatok vitamínu D a že 2/3 Kanaďanov nemajú dostatočný prísun vitamínu D na prevenciu závažných ochorení, ako je rakovina. Deficiencia vitamínu D sa môže objaviť ak je jeho prísun v potrave nedostačujúci

Pri náhodnom predávkovaní vyhľadajte lekársku pomoc.

Určené len pre profesionálne použitie

Informácie obsiahnuté v tomto materiáli sú získané z viacerých zdrojov.

Údaje nie sú mienené ako návod na liečbu, sú jednoduchým usmernením na použitie po uvážení odborníkom.



alebo pri limitovanom vystavení sa slnečnému žiareniu, môže viesť ku rachitíde u detí, a osteoporóze u dospelých.<sup>7</sup> Na základe nedávnych zistení početných štúdií, Canadian Cancer Society radí dospelým v Kanade porozprávať sa s praktickými lekármi o dopĺňaní 1000 IU vitamínu D denne počas jesene a zimných mesiacov. Navyše, Canadian Cancer Society odporúča ľuďom s vyšším rizikom nízkych hladín vitamínu D - starší ľudia, jedinci s tmavou pokožkou, tí čo trávajú veľa času vo vnútri a tí, čo nosia oblečenie pokrývajúce veľkú časť pokožky, alebo tí ktorí používajú lokálne slnečné blokátory – by mali uvažovať nad užívaním 1000 IU vitamínu D denne, počas celého roka.

Kým väčšina hlavných zdravotných organizácií, vrátane Canadian Cancer Society odporúča dennú dávku vitamínu D 1000 IU, Health Canada odporúča bezpečný horný limit 2000 IU vitamínu D zo stravy a výživových doplnkov.

Doplňky výživy s vitamínom D od Jamieson Laboratories sú vyrábané len s použitím Quali<sup>®</sup> - D. Plne vysledovateľný od farmy až po výsledný produkt, Quali<sup>®</sup> D je najčistejší vitamín D<sub>3</sub> a je to tá istá forma akú telo prirodzene produkuje, v pokožke vystavenej slnečným lúčom.

Quali<sup>®</sup> D sa získava z najkvalitnejšieho lanolínu na svete, bohatého a obnoviteľného zdroja vitamínu D. Lanolín je získaný zo slnkom zaliatej vlny oviec, žijúcich vo vysoko položených častiach Austrálie a Nového Zélandu a následne odoslaný do Francúzska, kde prejde komplikovaným, najmodernejším procesom výroby - vytlačenia výnimočne čistej, kryštalickej formy pro-vitamínu D<sub>3</sub>. Vystavenie ultrafialovému žiareniu - ten istý mechanizmus, ktorý dovoľuje telu prirodzene syntetizovať vitamín D - aktivuje pre-vitamín D a premieňa ho na vitamín D<sub>3</sub> farmaceutického stupňa. Tento produkt, známy ako Quali - D je vitamín D<sub>3</sub> bez alergénov, bez živočíšnych prísad a bez GMO, vyrobený bez testovania na zvieratách.

Vitamín D<sub>3</sub> 1000 IU od spoločnosti Jamieson je vyrobený z prírodných zdrojov a je farmaceuticky testovaný, na zaručenie absolútnej

klinickej čistoty. Poskytuje základný vitamín potrebný na vstrebávanie vápnika a podporuje zdravý rast a vývoj kostí a zubov.

Čím sa odlišuje Vitamín D<sub>3</sub> 1000 IU z Jamieson Laboratories a prečo iný znamená lepší?

- 1) Vyrobený z Quali<sup>®</sup> D, svetovo prémiového prírodného vitamínu D<sub>3</sub>. Z trvaloudržateľného zdroja a je vysledovateľný od farmy až po hotový produkt. Nie je testovaný na zvieratách.
- 2) Vysokoučinné zloženie – jedna tableta pokryje dennú potrebu vitamínu D
- 3) Naše prémiové výživové doplnky sa vyrábajú s použitím procesu 360 Pure – najmenej 360 testov kvality, ktoré zaručujú vysledovateľnosť a spoľahlivosť surovín, bezpečnosť výrobku, jeho účinnosť a absolútnu klinickú čistotu.

## INFORMÁCIE O ZLOŽENÍ

Dostupné v balení so 100 / 240 tabletami.

Obsah tablety:

Vitamín D<sub>3</sub> (Cholekalciferol) .....25 µg/ 1000 IU

## POMOCNÉ LÁTKY

celulóza, fosforečnan vápenatý, rastlinný stearan horečnatý.

## ODPORÚČANÉ DÁVKOVANIE

Dospelí: 1 tableta denne, najlepšie s jedlom.

Skladujte pri teplote 15 °C – 25 °C, mimo dosah detí.

## ZDRAVOTNÉ ÚČINKY

- Nevyhnutný pre normálny vývoj a udržiavanie zdravých zubov a kostí
- Napomáha absorpcii a využitiu vápnika a fosforu v tele
- Napomáha prevencii nedostatku vitamínu D

---

Pri náhodnom predávkovaní vyhľadajte lekársku pomoc.

Určené len pre profesionálne použitie

Informácie obsiahnuté v tomto materiáli sú získané z viacerých zdrojov.

Údaje nie sú mienené ako návod na liečbu, sú jednoduchým usmernením na použitie po uvážení odborníkom.



## NUTRIČNÉ INTERAKCIE

### Interakcie s liekmi

Lieky proti zrážanlivosti krvi, blokátory kalciových kanálikov, antacidá obsahujúce magnézium.

### Odčerpávanie živín

Kortikosteroidy, Anti-astmatiká,  
Bronchodilátory, lieky na zníženie hladiny cholesterolu/HMG-CoA, inhibitory reduktázy,  
Lieky proti tuberkulóze, Histamín (H<sub>2</sub>) blokátory, Progestíny.

### Podporné interakcie

Vitamín D pracuje s kalciom na zachovaní zdravých kostí a zubov.

## VAROVANIE A UPOZORNENIE

Nie sú zaznamenané žiadne ak sa užíva podľa návodu.

## TOXICITA, NEŽIADUCE ÚČINKY A VEDĽAJŠIE ÚČINKY

Neprekračujte odporúčanú dávku. Užívanie vysokých dávok vitamínu D môže spôsobiť nešpecifické symptómy ako hnačka, zápcha, bolesť hlavy, nechúť do jedla, strata hmotnosti, nevoľnosť, vracanie a extrémna únava.

Nadbytok vitamínu D môže taktiež zvýšiť hodnoty vápnika v krvi (hyperkalcémia), to môže spôsobiť búšenie srdca a ukladanie kalcia a fosfátov v obličkách a mäkkých tkanivách (svaloch).

## POUŽITÁ LITERATÚRA

1. Armas, L.A., Hollis B.W., Heaney, R.P. (2004). Vitamin D<sub>2</sub> Is Much Less Effective than Vitamin D<sub>3</sub> in Humans. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 89(11): 5387-539.
2. Mistretta, V.I., Delanaye, P., Chapelle, J.P., Souberbielle, C., Cavalier, E. (2008). Vitamin D<sub>2</sub> or vitamin D<sub>3</sub>? *Rev Med Interne*, 29(10):815-20.
3. Shils, M.E., Olson, J.A., Shike, M., Ross, A.C., editors. (2006). *Modern Nutrition in Health and*

*Disease*, 10<sup>th</sup> edition. Philadelphia (PA): Lippincott Williams and Wilkins.

4. Lappe, J.M., Travers-Gustafson, D., Davies, K.M., Recker, R.R., Heaney, R.P. (2007).

Vitamin D and calcium supplementation reduces cancer risk: results of a randomized trial. *Am J Clin Nutr*, 85(6): 586-91.

5. Garland, C.F., Garland, F.C., Gorham, E.D., Lipkin, M., Newmark, H., Mohr, S.B., Holick, M.F. (2006). The role of vitamin D in cancer prevention. *Am J Pub Health*, 96(2): 252-61.

6. Gorham, E.D., Garland, C.F., Garland, F.C., Grant, W.B., Mohr, S.B., Lipkin, M., Newmark, H.L. Giovannucci, E., Wei, M., Holick, M.F. (2005). Vitamin D and the prevention of colorectal cancer. *J Steroid Biochem Mol Biol*, 97(1-2): 179-194.

7. Langlois, K., Greene-Finestone, L., Little, J., Hidiroglou, N., Susan Whiting, S. (2010) Vitamin D status of Canadians as measured in the 2007 to 2009 Canadian Health Measures Survey. Statistics Canada: Health Reports 2010:21(1).

---

Pri náhodnom predávkovaní vyhľadajte lekársku pomoc.

Určené len pre profesionálne použitie

Informácie obsiahnuté v tomto materiáli sú získané z viacerých zdrojov.

Údaje nie sú mienené ako návod na liečbu, sú jednoduchým usmernením na použitie po uvážení odborníkom.