

## Vitamine D3 50µg Supra - 90 tabl

## Vitamine D3 50µg Supra - 90 tabl

PRV105

Koop dit product op <https://acc2.nutri4all.nl/prv105-vitamine-d3-50-g-supra-90-tabl>

## Beschrijving

### Dagdosering

1 kauwtablet (90 dagen)

De dagelijkse dosering niet overschrijden. Niet geschikt voor kinderen onder de 12 (twaalf) jaar. Raadpleeg een deskundige alvorens supplementen te gebruiken in geval van medicijngebruik of ziekte. Bij zwangerschap (swens) of borstvoeding altijd eerst een deskundige raadplegen.

Al het leven op aarde is afhankelijk van de zon. En niets kan het licht van deze stralende ster vervangen. Maar u kunt de natuur wel een handje helpen. Hoe? Met vitamine D-suppletie.

Nooit direct in de zon kijken. Herinnert u zich deze wijze woorden nog uit uw jeugd? Misschien moeten we een vergelijkbare waarschuwing ook op het etiket van Vitamine D3 50µg Supra plaatsen... "Draag een zonnebril wanneer u de deksel openschroeft."

Maar helaas kunnen we geen zonnestralen opvangen en in een supplement verwerken. Dit voedings supplement bevat:

- Vitamine D3
- Magnesium
- Zink

### Vitamine D

Korte dagen, donkere maanden. In de winter is de laaghangende zon te flets waardoor het de huid niet lukt om vitamine D aan te maken onder invloed van UV-straling.

Daardoor teren we in op de voorraad vitamine D die we tijdens de lente en zomer hebben aangelegd. En dan zijn we afhankelijk van voeding, eventueel aangevuld met een supplement.

Langzaam worden de dagen langer. En tegen het einde van de winter snakt heel Nederland naar het moment dat ontblote onderarmen en de bot verwarmende gloed van de zon elkaar weer ontmoeten.

Nu kunnen we weer rekenen op de zon als bron van vitamine D. Tenminste, als het ons lukt om in de lente, zomer en herfst elke dag minimaal een half uur buiten te zijn. Het liefst tussen 11.00 uur en 15.00 uur, met het gezicht en de handen onbedekt. Tijdens de warmere maanden blijft voeding natuurlijk ook een bron van vitamine D<sup>1</sup>.

In aanvulling op de zon en een evenwichtig voedingspatroon kunnen we een beroep doen op Vitamine D3 50µg Supra om de vitamine D voorraad aan te vullen. Dat geldt vooral voor jonge kinderen, mensen die te weinig buiten komen en zwangere vrouwen<sup>1</sup>. Bovendien beveelt de Gezondheidsraad aan dat senioren en mensen met een donkere huidskleur extra vitamine D gebruiken om hun botten te versterken<sup>2</sup>. Het exacte suppletie-advies vindt u op [voedingscentrum.nl](http://voedingscentrum.nl).

### De gezondheidseffecten van vitamine D

Vitamine D heeft een aantal belangrijke functies in het lichaam en daarom zijn onder andere de volgende gezondheidseffecten aan dit ingrediënt toe te schrijven:

- Het draagt bij aan de instandhouding van sterke botten;

- Het verhoogt de calciumopname in de botten;
- Het draagt bij tot het activeren van calcium en fosfor uit de botten;
- Het zorgt mede voor een goede weerstand;
- Het helpt de tanden sterk te houden;
- Het speelt een rol bij het behouden van sterke spieren.

Eén kauwtablet Vitamine D3 50µg Supra bevat 2000IE vitamine D3 (cholecalciferol). De tabletten hebben een aardbeismaak en zijn gezoet met sorbitol, afkomstig uit bessen.

## Magnesium en zink

Het voedingssupplement bevat niet alleen vitamine D, maar ook magnesium en zink. In één kauwtablet zit 70 mg van het mineraal magnesium en 5 mg van het spooelement zink.

Net als vitamine D hebben magnesium en zink gezondheidseffecten die gerelateerd zijn aan het skelet, het gebit en de spieren. Deze ingrediënten: Zijn goed voor het skelet; Dragen bij aan een sterk gebit; Zijn belangrijk voor een normale spierwerking. Daarnaast draagt magnesium bij aan extra energie bij vermoeidheid en activeert het de natuurlijke energie in het lichaam.

Tenslotte ondersteunt zink het immuunsysteem, net zoals vitamine D. Zink heeft ook een cognitief effect: het speelt een belangrijke rol bij geestelijke inspanning en activiteit.

Bronvermelding

<sup>1</sup>.Voedingscentrum. (2021). Vitamine D. <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamine-d.aspx>.

<sup>2</sup>.Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2018, 26 juli). Evaluatie van de voedingsnormen voor vitamine D. Advies | Gezondheidsraad. <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2012/09/26/evaluatie-van-de-voedingsnormen-voor-vitamine-d>

## Samenstelling

### Samenstelling per dagdosering (1 kauwtablet)

#### Vitaminen

|                               |                  |
|-------------------------------|------------------|
| Vitamine D3 (Cholecalciferol) | 50 µg = 1000% RI |
|-------------------------------|------------------|

#### Mineralen

|                                   |                   |
|-----------------------------------|-------------------|
| Magnesium (Magnesium als citraat) | 56,25 mg = 15% RI |
|-----------------------------------|-------------------|

|                         |               |
|-------------------------|---------------|
| Zink (Zink als citraat) | 5 mg = 50% RI |
|-------------------------|---------------|

#### Diversen

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| Smaakstof (Aardbei aroma) | 27 mg* |
|---------------------------|--------|

## Ingrediënten

Cholecalciferol, Zink als citraat, Antiklontermiddel (Magnesiumstearaat), Antiklontermiddel (Siliciumdioxide), Vulstof (Hydroxypropylcellulose), Bevochtigingsmiddel (Natriumcrosscarmellose), Smaakstof (Aardbei aroma), Magnesium als citraat, Zoetstof (Sorbitol)

## Allergie informatie

Dit product is vrij van bekende allergenen.

**Ingrediënt:** Magnesium, Vitamine D, Zink

**Vorm:** Kauwtablet