**Листок-вкладиш: інформація для споживачів**

|  |
| --- |
| [Логотип компанії «мібе»] |
| **мібе** ГмбХ Арцнайміттель  (**mibe** GmbH Arzneimittel)  Мюнхенер Штрассе 15,  Брена, Саксонія-Анхальт,  06796, Німеччина  (Münchener Straße 15,  Brehna, Sachsen-Anhalt,  06796, Germany)  Тел.: 034954/247-0  Факс.: 034954/247-100 |

**Декрістол D3 5600 МО**

Шановний споживач, шановна споживачка!

Ми раді, що Ви вирішили придбати Декрістол D3, і дякуємо Вам за Вашу довіру.

Збалансований рівень вітаміну D має велике значення для здоров’я. Вітамін D є важливим не тільки для здоров’я кісток та м’язів, але має і багато інших позитивних ефектів для інших систем і органів тіла.

**Склад:** маніт, целюлоза, магнієві солі харчових жирних кислот, холекальциферол.

Декрістол D3 не містить лактози, глютену та желатину.

Без ГМО.

Поживна (харчова) та енергетична (калорійність) цінність на 100 г: білки – 0,06 г, жири – 1,1  г, вуглеводи – 68,45 г, 1192 кДж/281 ккал.

**Спосіб застосування та рекомендована добова доза:**

Приймати по 1 таблетці на тиждень під час їди, запиваючи достатньою кількістю рідини.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Речовина** | **На одну таблетку**  (норма споживання: 1 раз на тиждень) | **Відповідає добовій нормі споживання** |
| Вітамін D3 | 140 мкг (5600 МО) | 20 мкг (800 МО) |

Для зазначення дозування вітаміну D іноді використовується одиниця «МО», тобто міжнародні одиниці, а іноді – одиниця «мкг», тобто мікрограми. Перерахунок здійснюється таким чином: 1 мкг = 40 МО; 1 МО = 0,025 мкг.

**Особливі 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.

## Вітамін D

* сприяє нормальній роботі імунної системи
* сприяє підтриманню кісток у нормальному стані
* сприяє нормальній роботі 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.

**Скільки сонячного світла потрібно**

Необхідна тривалість щоденного перебування на сонці є різною. Необхідний час перебування під сонячним промінням залежить від пори року і кольору шкіри. В наведеній нижче таблиці показано рекомендований час перебування на сонці:

## Тривалість сонячного опромінення при...

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **типі шкіри I/II**  (колір шкіри від світлого до дуже світлого, світло-руде або світле волосся, блакитні або зелені очі) | **типі шкіри III**  (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. В цілому дії сонячного проміння слід піддавати щонайменше 25 % поверхні тіла (джерело: Федеральний інститут оцінки ризиків, 2012 рік, Німеччина).

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 має різнобічну дію

Знання про вітамін D за останні роки дуже поповнилися. Люди всіх вікових категорій відчули на собі, яку підтримку для м’язів і кісток забезпечує вітамін D. Зараз також зрозуміло і те, що вітамін D бере участь в інших процесах обміну речовин в організмі, а також виконує в організмі людини різноманітні функції. Вітамін D підтримує імунну систему та сприяє здоров’ю зубів, а також засвоєнню кальцію та фосфору й регулюванню рівня кальцію в крові. Це пояснюють тим, що практично всі клітини мають рецептори вітаміну D.

**Дані Європейського відомства з безпеки харчових продуктів**

Європейське відомство з безпеки харчових продуктів (EFSA) встановило максимально допустимі значення для щоденної дози споживання вітаміну D**\***.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вік (роки)** | **Максимальне допустиме**  **добове споживання вітаміну D** |
| 0-1 рік | 25 мкг (1000 МО) |
| 1-10 років | 50 мкг (2000 МО) |
| 11-17 років | 100 мкг (4000 МО) |
| Дорослі (старше 18 років), вагітні жінки та у період годування груддю | 100 мкг (4000 МО) |

\*Scientific Opinion on the Tolerable Upper Intake Level of vitamin D EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); EFSA Journal 2012;10(7):2813.

Не перевищувати зазначену рекомендовану кількість для щоденного споживання.

Не є лікарським засобом!

Дієтична добавка з вітаміном D3.

**Термін придатності:** 3 роки.

**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 «MІБЕ УКРАЇНА», 01021, Україна, м. Київ, вулиця Кловський узвіз, будинок 13, тел/факс: +38 (044) 253-39-37(38); ua@mibegmbh.de

**Найменування та місцезнаходження і номер телефону імпортерів:**

СП «ОПТІМА-ФАРМ, ЛТД», Україна, 01103, м. Київ, вул. Кіквідзе, 18а,   
тел.: +38 (044) 490-53-10; ТОВ «БаДМ», Україна, 49005, м. Дніпро, вул. Панікахи, 2, тел.: +38 (056) 747-01-10; ТОВ «Вента. ЛТД», Україна, 49000, м. Дніпро, Селянский узвіз, 3а, тел.: +38 (056) 370-35-00