


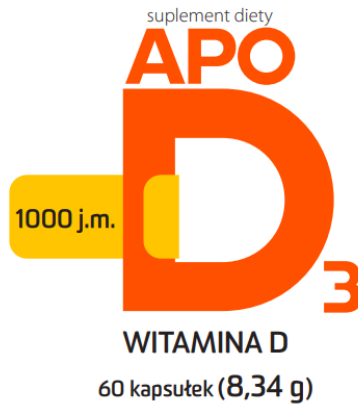
### Rekomendowana skuteczna ilość witaminy D w 1 kapsułce.

ApoD<sub>3</sub> przeznaczony jest dla:

- dorosłych
- seniorów (osób w wieku 60 lat i starszych)
- dzieci i młodzieży (6-18 lat)

ApoD<sub>3</sub> zalecany jest w suplementacji witaminą D, która wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i mięśni, pomaga w utrzymaniu zdrowych kości i zębów.

 **AUROVITAS**  
Aurovitas Pharma Polska Sp. z o.o.  
Sokratesa 13D lok. 27, 01-909 Warszawa



**Zalecane spożycie:** 1 kapsułka dziennie.

Nie należy przekraczać zalecanej dziennej porcji do spożycia. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia są ważne dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia.

**Składniki:** olej słonecznikowy; żelatyna; substancja utrzymująca wilgoć: glicerol; cholekalciferol (witamina D<sub>3</sub>).  
**1 kapsułka zawiera 25 µg witaminy D, co stanowi 500% referencyjnej wartości spożycia (RWS).**

Najlepiej spożyć przed końcem:

Nr partii:

**Przechowywanie:** przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci, w szczelnie zamkniętym opakowaniu, w temperaturze 15-25°C.

#### REKOMENDACJE SUPLEMENTACJI WITAMINĄ D<sup>1</sup>

- Noworodki urodzone o czasie i niemowlęta 0-6 miesięcy: 400 j.m. Niezależnie od pory roku i sposobu karmienia. Od pierwszych dni życia.
- Niemowlęta 6-12 miesięcy: 400-600 j.m. Niezależnie od pory roku. Zależnie od dobowej ilości witaminy D przyjętej z pokarmem.
- Dzieci 1-10 lat: 600-1000 j.m.\* przy otyłości 1200-2000 j.m.\*\* W miesiącach październik-kwiecień lub przez cały rok, jeżeli nie jest zapewniona synteza skórna witaminy D w miesiącach letnich.
- Młodzież 11-18 lat: 800-2000 j.m.\* przy otyłości 1600-4000 j.m.\*\* W miesiącach październik-kwiecień lub przez cały rok, jeżeli nie jest zapewniona synteza skórna witaminy D w miesiącach letnich.
- Dorosli 19-65 lat: 800-2000 j.m.\* przy otyłości 1600-4000 j.m.\*\* W miesiącach październik-kwiecień lub przez cały rok, jeżeli nie jest zapewniona synteza skórna witaminy D w miesiącach letnich.
- Seniorzy 65-75 lat: 800-2000 j.m.\* przy otyłości 1600-4000 j.m.\*\* Przez cały rok.
- Seniorzy >75 lat: 2000-4000 j.m.\* przy otyłości 4000-8000 j.m.\*\* Przez cały rok.

1. A. Rucińska i wsp., Zasady suplementacji i leczenia witaminą D – nowelizacja 2018 r., Standardy Medyczne/Pediatría, 2018, tom 15, 357-363, \*w zależności od masy ciała i podażu witaminy D w diecie, \*\*w zależności od stopnia otyłości

#### Informacja dodatkowa na temat witaminy D

**Witamina D** jest niezbędna w każdym wieku, niezależnie od fazy życia człowieka. W badaniach naukowych wykazano, że witamina D **pomaga w utrzymaniu zdrowych kości, zębów** oraz prawidłowego stężenia wapnia we krwi. Wspomaga prawidłowe wchłanianie oraz wykorzystanie wapnia i fosforu. **Wspiera prawidłowe funkcjonowanie mięśni i układu odpornościowego.** Bierze udział w procesie podziału komórek.

#### Witamina D pochodzi z dwóch źródeł:

1. **Pożywienie.** Witamina D w żywności jest mało rozpowszechniona i występuje głównie w rybach, takich jak: łosoś, dorsz, tuńczyk, śledź, makrela, sardynki, węgorz, a ponadto w tranie, wątrobach zwierzęcych, serze żółtym, żółtkach jaj, niektórych grzybach (pieczarki, kurki, borowiki i podgrzybki) oraz margarynach wzbogaconych w witaminę D.
2. **Synteza skórna pod wpływem promieni słonecznych.** Na efektywność syntezy witaminy D w skórze wpływa wiele czynników, zarówno środowisko zewnętrzne (długość fali promieniowania, jego intensywność, stopień zanieczyszczenia powietrza i jego wilgotność), jak i cechy osobnicze, w tym przede wszystkim wiek i stopień pigmentacji.

Składnik odżywczy	Dzienna porcja (1 kapsułka)	% referencyjnej wartości spożycia (RWS)
Witamina D <sub>3</sub> (cholekalcyferol)	25 µg (1000 j.m.)	500

**Zalecane stosowanie:** w miesiącach wrzesień-kwiecień oraz przez cały rok, jeśli nie jest zapewniona efektywna synteza skórna witaminy D w miesiącach letnich. U osób w podeszłym wieku przez cały rok ze względu na zmniejszoną efektywność skórnej syntezy witaminy D. Przed zastosowaniem wskazane jest wykonanie badania 25-(OH)D we krwi oraz konsultacja wyniku badania z lekarzem lub farmaceutą.

**Dystrybutor:** Aurovitas Pharma Polska Sp. z o.o., Sokratesa 13D lok. 27, 01-909 Warszawa, tel.: (22) 311 20 00, e-mail: office@aurovitas.pl

Dostarczenie właściwej ilości witaminy D może być ograniczone ze względu na niedostateczną ekspozycję skóry na promieniowanie słoneczne, zmniejszoną syntezę skórą witaminy D, niedostateczną podaż witaminy D z pokarmem oraz niewystarczające wchłanianie witaminy D z pokarmu.

- W Polsce w okresie od października do marca promieniowanie jest zbyt słabe, aby zapewnić wystarczającą syntezę witaminy D w skórze. W okresie od kwietnia do września spędzanie wielu godzin w pomieszczeniach zamkniętych i unikanie ekspozycji na słońce dodatkowo ogranicza syntezę skórą witaminy D.
- Ponadto powszechne stosowanie filtrów przeciwsłonecznych (związków chemicznych wykorzystywanych w kosmetykach) wpływa niekorzystnie na syntezę witaminy D w skórze. Podstawowym zadaniem filtrów przeciwsłonecznych jest ochrona skóry przed szkodliwym działaniem światła słonecznego, czyli oparzeniem słonecznym i przyspieszonym starzeniem się skóry. Krem ochronny z filtrem SPF 8 zmniejsza zdolność skóry do produkcji witaminy D o 95%.
- Wraz z wiekiem zmniejsza się zdolność organizmu do wytwarzania witaminy D pod wpływem promieni ultrafioletowych. U osób w podeszłym wieku zrogowaciała skóra i niewielka ekspozycja lub zupełny brak ekspozycji na światło słoneczne ograniczają produkcję witaminy D, co wraz z niewystarczającą ilością witaminy D w diecie jest główną przyczyną konieczności suplementacji witaminy D.