

**mibe** 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

## Листок-вкладиш: інформація для споживачів

### Декрістол® D<sub>3</sub> 2000 МО

Шановний споживач, шановна споживачка!

Ми раді, що Ви вирішили придбати Декрістол® D<sub>3</sub> 2000 МО, 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 мікрокристалічна, магнієві солі харчових жирних кислот, холекальциферол.

**Декрістол® D<sub>3</sub> 2000 МО не містить лактози, фруктози, глютену та желатину.**

Без ГМО.

Поживна (харчова) та енергетична (калорійність) цінність на 100 г (g): білки – 0,06 г (g), жири – 1,01 г (g), вуглеводи – 68,45 г (g), 1193 кДж (kJ)/ 281 ккал (kcal).

#### Спосіб застосування та рекомендована добова доза:

Дорослим та дітям старше 11 років приймати по 2 таблетки на день, під час їди, запиваючи великою кількістю рідини. Дітям до 10 років приймати по 1 таблетці на день, під час їди, запиваючи великою кількістю рідини.

| Речовина               | На одну таблетку            |
|------------------------|-----------------------------|
| Вітамін D <sub>3</sub> | 50 мкг (mcg) (2000 МО [IU]) |

Для зазначення дозування вітаміну D іноді використовується одиниця «МО», тобто міжнародні одиниці, а іноді – одиниця «мкг», тобто мікрограми. Перерахунок здійснюється таким чином: 1 мкг (mcg) = 40 МО (IU); 1 МО (IU) = 0,025 мкг (mcg); 2000 МО (IU) = 50 мкг (mcg).

#### 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 °C та у захищеному від вологи місці.

#### Вітамін D

- сприяє нормальному функціонуванню імунної системи
- сприяє підтриманню нормального стану кісток
- сприяє нормальному функціонуванню 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. Вітамін D являється не просто класичним вітаміном, а D-гормоном, що регулює близько 2000 генів в організмі людини, впливаючи на імунну, репродуктивну, дихальну, кісткову та м'язову системи. В більш ніж 40 різних органах організму людини знайдено специфічні VDR-рецептори до вітаміну D.

### **Скільки сонячного світла потрібно**

Необхідна тривалість щоденного перебування на сонці є різною. Отримання достатньої кількості вітаміну D від сонячного проміння залежить від розташування країни, часу дня, пори року, кольору шкіри, віку, ваги, відсутності нанесення сонцезахисних кремів, масштабу відкритого тіла, відсутності мутацій в рецепторі до вітаміну D. В наведеній нижче таблиці показано рекомендований час перебування на сонці:

#### **Тривалість сонячного опромінення при...**

|                  | <b>типі шкіри I/II</b><br>(колір шкіри від світлого до дуже світлого, світло-руде або світле волосся, блакитні або зелені очі) | <b>типі шкіри III</b><br>(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.

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 є універсальним**

За останні роки стало відомо багато нової інформації про вітамін D. Вітамін D сприяє зміцненню м'язів і кісток у людей всіх вікових груп. Крім того, відомо, що вітамін D бере участь у подальших метаболічних процесах в організмі, а також виконує інші різноманітні функції. Вітамін D підтримує імунну систему і сприяє підтриманню зубів у нормальному стані, а також засвоєнню кальцію та фосфору та регулюванню рівня кальцію в крові. Це пов'язано з тим, що майже в кожній клітині є рецептори вітаміну D.

Не перевищувати зазначену рекомендовану кількість для щоденного споживання.

Не є лікарським засобом!

Дієтична добавка з вітаміном D<sub>3</sub>.

**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 «МІБЕ УКРАЇНА», 01021, Україна, м. Київ, вулиця Кловський узвіз, будинок 13, тел./факс: +38 (044) 254-39-36(38); ua@dermapharm.com

**Найменування та місцезнаходження і номер телефону імпортера:** ТОВ «МІБЕ УКРАЇНА», 01021, Україна, м. Київ, вулиця Кловський узвіз, будинок 13, тел./факс: +38 (044) 254-39-36(38); ua@dermapharm.com