

Solens vitamin i perler.

D-Pearls 20 µg. D-vitamin oppløst i kaldpresset olivenolje



Hva er D-Pearls?

D-Pearls er bløte gelatinkapsler med 20 µg vitamin D₃. D-vitaminet er oppløst i kaldpresset olivenolje, i det D-vitamin er et fettløselig vitamin.

Hva er D-Vitamin?

D-vitamin er som andre vitaminer, livsviktig. Det er flere slags D-vitaminer. De to viktigste er D₂ (ergocalciferol) og D₃ (cholecalciferol). Det er D₃ som dannes i huden, når vi får tilstrekkelig med sollys eller tilsvarende UV-stråling. D-vitamin fra sollys er en effektiv kilde til D-vitamin, men det dannes kun når solen er høyt oppe på himmelen. Norge ligger så høyt mot nord, at vi kun kan få D-vitamin fra solen i sommerhalvåret.

D₂ fås kun fra kosten. Det dannes av noen sopper og planter, når de bestråles med ultrafiolett lys. Både vitamin D₂ og D₃ krever en etterfølgende aktivering i leveren og nyrene for å bli biologisk aktive. Tidligere mente man at vitamin D₂ og D₃ var like effektiv i kroppen, men etter målemetoden er vitamin D₃ 56-87% mer effektiv enn vitamin D₂ til å heve blodets vitamin D innhold og mer enn tre ganger så effektivt som D₂ til å deponeres i fettvevet*.

**/Ref. Heaney RP, et al. Vitamin D₃ Is More Potent Than Vitamin D₂ in Humans. J Clin Endocrinol Metab 2010.*

Barn og pleiehjemsbeboere har bruk for mer D-vitamin enn voksen.

D-vitamin har mange viktige funksjoner i kroppen. Bl.a. er D-vitamin:

- **Viktig for normal celledeling.**
- **En hjelp til å vedlikeholde en normal knokkel og tanndannelse.**
- **Viktig for opptakelse og utnyttelse av kalsium, fosfor, samt normale serum-kalsium konsentrasjoner.**
- **Viktig for et normalt fungerende immunsystem og for evnen til å normalisere inflammasjon.**



D-Pearls

Innhold pr. døgndose: Vitamin D 20 µg **% av referanseverdi** 400%

Anbefalt døgndose:

1 kapsel daglig. Tas sammen med et måltid. Svelges hel eller bites over. Må ikke tas ved forhøyt kalsium eller fosfat i blodet.

Nettovekt = 22,2g

Ingredienser:

Olivenolje

Kapsel: Gelatin

Andre næringsstoffer: Cholecalciferol (D₃)

Stabilisator: Glycerol, rensset vann

Kosttilskudd bør ikke brukes som erstatning for en variert kost.

Oppbevares utilgjengelig for barn.

Oppbevares i romtemperatur, beskyttet mot direkte sollys.

Gode D-vitaminkilder

D-vitamin finnes i en rekke matvarer. Gode kilder til vitaminet er blant annet:

- egg
- fet fisk
- smør
- tran
- oljer
- avokado

Den danske helsetilsynet anbefaler et daglig D-vitamintilskudd til:

- Barn 0-2 år (D-dråper)
- Gravide
- Barn og voksne med mørk hud
- Barn og voksne som bærer en tildekket påkledning om sommeren.
- Personer som ikke kommer utendørs daglig, eller som unngår sollys.
- Pleiehjemsbeboere.
- Personer over 70 år.
- Alle som er i en risiko for knokkelskjørhet.

Veganere og vegetarianere anbefales å følge de offisielle solrådene og eventuelt supplere med D-vitamintilskudd om vinteren.

Blodets innhold av D-vitamin kan bestemmes i en blodprøve i enheten 25-hydroxyvitamin D (25-(OH)D) og måles i nmol/l. D vitaminstatus graderes på følgende måte:

- <12 nmol/l: Stor mangel
- 12-25 nmol/l: Mangel
- 25-50 nmol/l: Utilstrekkelig
- >50 nmol/l: Tilstrekkelig
- 75-150 nmol/l: Optimalt nivå hos personer med skjøre knokler og nyrepasienter
- > ca. 200 nmol/l: Risiko for forgiftning

> = større enn
< = mindre enn

I følge helsemyndighetene er det ingen rutinemessig grunn til å få undersøkt sitt D-vitamininnhold i blodet, men følgende personer bør få undersøkt deres D-vitaminstatus:

Personer med kliniske symptomer på D-vitaminmangel eller hvor livsstilen gir mistanke om mangel. Dvs. at de som oppholder seg innendørs, har tildekkende klær og får ikke sollys på huden. Visse helseproblemer og noen typer medisiner, kan påvirke kroppens D-vitaminopptakelse negativt og andre kan øke behovet.

D-Pearls er bløte, svelgevennlige gelatinkapsler med 20 µg D-vitamin. Kapslene er her vist i naturlig størrelse.

