



Bio-Calcium+D₃+K

Bio-Calcium+D₃+K inneholder næringsstoffer til knoklene. Kalsium, vitamin D₃ og K₁ vitamin er med på å vedlikeholde normale knokler. Kalsium ioniseres i magesekken, og kalsium- ionene opptas i tarmen. D-vitamin bidrar til en normal opptakelse av kalsium. K-vitamin medvirker også til en normal størkning av blodet.

Tabletten er velegnet som tyggetablett.

Hva er kalsium?

Kalsium også kalt kalk, er et grunnstoff og er det mineralet vi har mest av i kroppen. Kalsium er nødvendig for vedlikeholdelse av normale knokler og tenner. Knoklene fungerer imidlertid også som kroppens kalsiumdepot.

Den prosentdelen av kroppens kalsium, som ikke inngår i knokler og tenner, har også andre funksjoner, i det kalsium medvirker til:

- En normal vedlikeholdelse av muskelfunksjonen
- En normal neurotransmisjon

- En normal evne til å stoppe blødning
- Et normalt energistoffskifte
- En normal produksjon av fordøyelsesenzymer

Hvor finner vi kalsium?

- melkeprodukter
- mandler
- grønnsaker
- korn- og frø
- nøtter
- frukt



Bio-Calcium+D₃+K

Næringsstoffindhold pr. dagsdose:

		% ADT*
D-vitamin	10 µg	200%
K-vitamin	70 µg	93%
Kalsium	1000 mg	125%

*ADT= Anbefalt daglig tilførsel.

Dosering

2 tabletter daglig for voksne samt barn på 11 år og eldre. Den anbefalte daglige dosen må ikke overskrides.

Bemerk

Kan anbefales som velsmakende tyggetablett eller lett å svelge tablett.

Bør kun etter avtale med lege eller helsepersonell anvendes av gravide eller barn under 1 år.

Spesielle forhold

For best utnyttelse: Ta tablettene med det måltidet, som inneholder minst jern for å begrense kalsiums hemmende virkning på jernopptakelsen.

Kan med fordel kombineres med Bio-Magnesium

Oppbevaring

Romtemperatur og ikke i direkte sollys. Oppbevares utilgjengelig for barn.

Ingredienser

Kalsium (calciumcarbonat), Søtstoff: Sorbitol. Antiklumpemiddel: Polyvinylpyrrolidon. Søtstoff: Xylitol. Overflatebehandlingsmiddel: Hydroxypropylmethylcellulose. Antiklumpemiddel: Magnesiumsalt av fettsyrer. Smaksforsterker: Peppermyntepulver. Antiklumpemiddel: Siliciumdioxid. Vitamin D3 (cholecalciferol), Vitamin K (phytomenadion).

Kosttilskudd bør ikke erstatte en variert kost og en sunn livsstil.

Ingrediensene i dette produktet stammer ikke fra økologisk landbruksproduksjon. Uttrykket «Bio» henviser i denne sammenheng alene til produktets biotilgjengelighet eller biokjemiske organiske natur.

Hvad er D-vitamin?

D-vitamin er et fettoppløselig vitamin, som finnes i flere utgaver, hvor D2 og D3 er de viktigste. Egentlig er D-vitamin et provitamin, i det vi selv kan danne D3-vitamin i huden, når vi får tilstrekkelig sollys. D3-vitamin opptas mest effektivt i kroppen.

D-Vitamin:

- Spiller en rolle i celledelingsprosessen
- Bidrar til å vedlikeholde normale knokler og tenner
- Støtter en normal opptakelse og utnyttelse av kalsiumdepot og fosfor
- Bidrar til vedlikeholdelse av en normal muskelfunksjon
- Støtter et normalt immunforsvar

I de senere år har det vært et voksende fokus på våres behov for D-vitamin. Mattilsynet anbefaler tilskudd av D-vitamin til barn, til gravide, til barn og voksne med mørk hud samt til barn og voksne med en tildekkende

påklledning samt andre som sjeldent eller aldri får sollys. Også til pleiehjemsbeboere og til personer over 70 år.

Kalsium og D-vitamin er nødvendig for normal knokkelvekst hos barn.

Hva er K-vitamin?

K-vitamin er et fettoppløselig vitamin, som er nødvendig for blodets evne til å kunne koagulere (størkne) normalt. K-vitamin medvirker til vedlikehold av knokler, da det støtter dannelsen av proteinet osteokalcin.

K-vitamin og medisin

Personer i behandling med blodfortynnende medisin bør være oppmerksom på at større inntak av vitamin K, kan minske effekten av denne medisinen. De dosene vitamin K som kreves for å nøytralisere effekten av blodfortynnende medisin, ligger på 70-285 ganger den mengden vitamin K, som finnes i en Bio-Calcium+D3 +K tablett.

