



## D-Pearls®

### Hva er D-Pearls?

D-Pearls er bløte gelatinkapsler med 20 µg vitamin D<sub>3</sub> i hver. Størrelsen gjør de lette å svelge. D-vitaminet er oppløst i kaldpresset olivenolje, idet D-vitamin er et fettoppløselig vitamin.

### Hva er D-vitamin?

D-vitamin er som andre vitaminer essensielt. Det er flere typer D-vitamin. De to viktigste formene er D<sub>2</sub> (ergocalciferol) og D<sub>3</sub> (cholecalciferol). Det er D<sub>3</sub>, som dannes i huden ut fra kolesterol, 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 står høyt nok oppe på himmelen. Norge ligger så høyt mot nord, at vi kun kan få D-vitamin fra solen i sommerhalvåret.

D<sub>2</sub> fås kun fra kosten. Det dannes av noe sopp og planter, når de bestråles med ultrafiolett lys. Både vitamin D<sub>2</sub> og D<sub>3</sub> krever en etterfølgende aktivering i leveren og nyrene for å bli biologisk aktive. Tidligere mente man, at vitamin D<sub>2</sub> og D<sub>3</sub> var like effektive i kroppen, men etter målemetode er vitamin D<sub>3</sub> 56-87% mer effektivt enn vitamin D<sub>2</sub> til å heve blodets vitamin D-innhold og mer enn tre ganger så effektivt som D<sub>2</sub> til å deponeres i fettvev\*.

\* Heaney RP, et al. Vitamin D<sub>3</sub> Is More Potent Than Vitamin D<sub>2</sub> in Humans. *J Clin Endocrinol Metab* 2010.

Barn og sykehjemsbeboere har bruk for mer D-vitamin enn voksne.

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

- Celledelingsprosessen
- Vedlikeholdelsen av normale knokler og tenner
- En normal opptakelse og utnyttelse av kalsium og fosfor
- Et normalt immunforsvar og en normal muskelfunksjon



## D-Pearls

### Næringsstoffinnhold pr. dagsdose:

Vitamin D	20 µg	% ADT* 400%
-----------	-------	----------------

\*ADT= Anbefalet daglig tilførsel

### Dosering

1 kapsel daglig for voksne samt barn fra 11 år og eldre. Den anbefalte daglige dosen må ikke overskrides.

### Spesielle forhold

For best utnyttelse: Tas med et måltid. Kapslen kan svelges hel eller bites over.

Bør kun etter avtale med lege eller helsepersonell anvendes

av gravide eller barn under 11 år.

### Innhold

120 kapsler = 22,2 g

### Ingredienser

Vitamin D: Cholecalciferol (D<sub>3</sub>)  
Fyllemiddel: Olivenolje  
Kapselskall: Oksegelatin  
Fuktighetsbevarende middel: Glycerol og rensset vann

Kosttilskudd bør ikke erstatte en variert kost.

### Oppbevaring

Romtemperatur. Ikke i direkte sollys.  
Oppbevares utilgjengelig for barn.

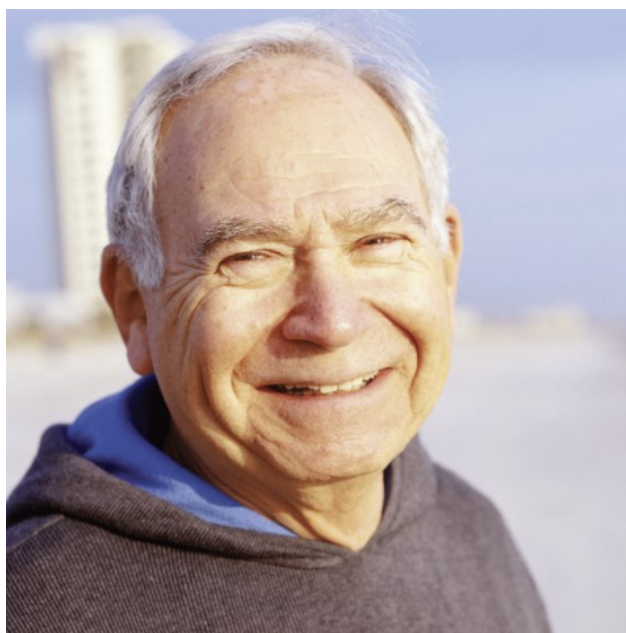
### Gode D-vitamin-kilder

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

- egg
- fet fisk
- smør
- levertran
- oljer
- avocado

Norske helsemyndigheter anbefaler et daglig D-vitamintilskudd til:

- Barn 4 måneder – 2 år (D-dråper)
- Gravide
- Barn og voksne med mørk hud
- Barn og voksne som bærer en tildekkende påkledding om sommeren
- Personer, som ikke kommer utendørs til daglig eller som unngår sollys
- Sykehjemsbeboere
- Personer over 70 år



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

Blodets innhold av D-vitamin kan bestemmes i en blod-prøve i enheten 25-hydroxyvitamin D (25-(OH)D) og måles i nmol/l. D-vitaminstatus gradueres 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

Ifølge Mattilsynet er det ingen rutinemessig grunn til å få undersøkt sitt D-vitamininnhold i blodet, men følgende personer bør få undersøkt deres D-vitamin-status:

Personer med kliniske symptomer på D-vitaminmangel eller der livsførsel gir mistanke om mangel. Dvs. de som oppholder seg innendørs, har dekkende klær eller ikke får sollys på huden.