



Bio-Calcium+D₃+K

Bio-Calcium+D₃+K indeholder vigtige næringsstoffer til knoglerne. Kombinationen af calcium, vitamin D₃ og K1-vitamin er med til at vedligeholde normale knogler. Calciummet ioniseres i mavesækken, og calcium-ionerne optages i tarmen. D-vitamin bidrager til en normal optagelse af calcium. K-vitamin medvirker endvidere til en normal størkning af blodet. Tabletten er velegnet som tyggetablet.

Hvad er calcium?

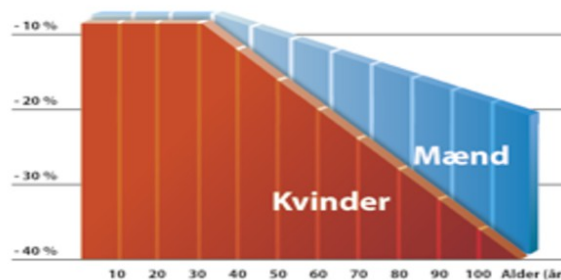
Calcium også kaldet kalk er et grundstof og er det mineral, vi har mest af i kroppen. Calcium er nødvendigt for vedligeholdelse af normale knogler og tænder. Knoglerne fungerer imidlertid også som kroppens calciumdepot. Det vil sige, at hvis kroppen får for lidt calcium, vil den nedbryde calcium fra knoglevævet for at dække sit behov.

Den procentdel af kroppens calcium, som ikke indgår i knogler og tænder er også vigtig for mange af kroppens funktioner idet calcium medvirker til:

- En normal vedligeholdelse af muskelfunktionen
- En normal afsendelse af nervesignalstoffer
- En normal evne til at stoppe blødning
- Et normalt energistofskifte
- En normal produktion af fordøjelsesenzymer

Det ses af følgende illustration, at kvinder er mere udsatte for tab af knoglemasse end mænd. En anden undersøgelse har vist, at kvinder, der behandles med østrogen ikke nødvendigvis har mindre behov for calcium.

Årligt tab af knoglemasse i %



Der er efterhånden solid dokumentation for at kvinder med et tilstrækkeligt calciumindtag i deres reproduktive år har den fornødne styrke i knoglevævet. Dette kan forhale tabet af knoglemasse senere i livet. Yngre kvinder bør derfor være særligt opmærksomme på at få tilstrækkeligt med calcium fra kosten eventuelt med hjælp fra et tilskud.

Hvor finder vi calcium?

- mælkeprodukter
- mandler
- grøntsager
- korn- og frø
- nødder
- frugt

Bio-Calcium+D₃+K

Næringsstofindhold pr. anbefalet daglig dosis:

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

*ADT= Anbefalet daglig tilførsel.

Dosering

2 tabletter dagligt for voksne samt børn på 11 år og derover.

Bemærk

Kan anbefales som velsmagende tyggetablet eller synk-let-tablet.

Bør kun efter aftale med læge eller sundhedsplejerske anvendes af gravide eller børn under 1 år.

God sammen med: Bio-Magnesium

Særlige forhold

For bedste udnyttelse: Tag tabletterne med det måltid, som indeholder mindst jern for at begrænse calciums hæmmende virkning på jernoptagelsen.

Opbevaring

Stuetemperatur og ikke i direkte sollys. Opbevares utilgængeligt for børn.

Ingredienser

Calciumcarbonat, sorbitol, polyvinylpyrrolidon, xylitol, hydroxypropylmethylcellulose, magnesiumsalte af fedtsyrer, pebermyntepulver, siliciumdioxid, cholecalciferol, phytomenadion.

Kosttilskud bør ikke erstatte en varieret kost.

Ingredienserne i dette produkt stammer ikke fra økologisk landbrugsproduktion. Udtrykket "Bio" henviser i denne sammenhæng alene til produktets biotilgængelighed eller biokemisk organiske natur.

Hvad er D-vitamin?

D-vitamin er et fedtopløseligt vitamin, som findes i flere udgaver, hvor D₂ og D₃ er de vigtigste. Egentlig er D-vitamin et provitamin, idet vi selv kan danne D₃-vitamin i huden, når vi får tilstrækkeligt sollys. D₃-vitamin optages mest effektivt i kroppen.

D-Vitamin:

- Spiller en rolle i celledelingsprocessen
- Bidrager til at vedligeholde normale knogler og tænder
- Er vigtig for optagelse og udnyttelse af calcium, fosfor samt normale mængder af calcium i blodet
- Indgår i opretholdelse af normal muskelfunktion
- Vigtig for et normalt fungerende immunsystem



I de senere år har der været et voksende fokus på vores behov for D-vitamin. Den danske Fødevarestyrelse anbefaler tilskud af D-vitamin til børn, til gravide, til børn og voksne med mørk hud samt til børn og voksne med en tildækkende påklædning samt andre der sjældent eller aldrig får sollys. Endvidere til plejehjemsbeboere, til personer over 70 år samt personer med øget risiko for skøre knogler.

Calcium og D-vitamin er nødvendig for normal knoglevækst hos børn.

Hvad er K-vitamin?

K-vitamin er et fedtopløseligt vitamin, som er nødvendigt for blodets evne til at kunne koagulere (størkne) normalt. K-vitamin er med til at bevare et normalt knoglevæv, fordi det medvirker til vedligeholdelse af knogler, da det støtter dannelsen af proteinet osteokalcin.

K-vitamin og medicin

Personer i behandling med blodfortyndende medicin bør være opmærksomme på, at større indtag af vitamin K kan mindske effekten af denne medicin. De doser vitamin K der kræves for at neutralisere effekten af blodfortyndende medicin, ligger dog på 70 – 285 gange den mængde vitamin K, der findes i en Bio-Calcium+D₃+K tablet.