



Bio-Calcium +D₃

Bio-Calcium+D₃ indeholder de to vigtige næringsstoffer kalk og D-vitamin til knoglerne. Tabletterne har en frisk pebermyntesmag og kan tygges eller synkes hele. Tablettens calciumforbindelse nedbrydes i mavesækken, og calcium-ionerne optages i tarmen. D-vitamin bidrager til en normal optagelse af calcium. Hver tablet bidrager med hele 400 mg calcium og 5 µg D-vitamin.

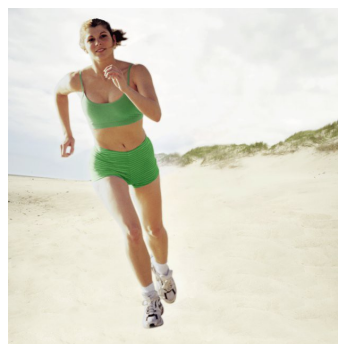
Hvad er calcium?

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.

Både kvinder og mænd opnår den højeste knoglemasse i 25-30 års alderen. Derefter mister knoglerne mere masse end de får tilført med et tab på ca. 0,5-1% årligt.

Knogler, der mister ca. 30% af deres styrke, bliver så svage, at man risikerer knoglebrud selv ved minimal belastning. Dette er kendetegnende for personer med knogleskørhed.

Et problematisk tab af knoglemasse kan forebygges ved at være fysisk aktiv og indtage en kost med tilstrækkeligt calcium. D-vitamin er vigtigt, fordi det bidrager til tarmens calciumoptagelse. Sørg også for at få sollys, som bidrager til kroppens egen dannelse af D-vitamin. Hvis knoglerne først har mistet en stor del af deres masse og brudstyrke er det svært og i mange tilfælde praktisk umuligt at genoprette.



Kvinder er mere udsatte for tab af knoglemasse end mænd. Når kvinderne når overgangsalderen falder deres østrogenproduktion. Det medfører en øget afkalkning af deres knogler på mellem 2-5% om året i denne periode. En undersøgelse har desuden vist, at kvinder der behandles med østrogen, ikke nødvendigvis har et mindre behov for calcium*.

Bio-Calcium +D₃

Næringsstoffer pr. anbefalet daglig dosis:

		% ADT*
Vitamin D	10 µg	200%
Calcium	800 mg	100%

*ADT= Anbefalet daglig tilførsel

Dosering

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

Særlige forhold

For bedste udnyttelse: Tag tabletterne med det måltid, som indeholder mindst jern for at begrænse calciums hæmmende virkning på jernoptagelsen.
God sammen med **Bio-Magnesium**.

Opbevaring

Stuetemperatur.

Opbevares utilgængeligt for børn.

Ingredienser

Mineralkilde: Calciumcarbonat.

Sødestoffer: Sorbitol, xylitol.

Antiklumpningsmidler: Polyvinylpyrrolidon, magnesiumsalte af fedtsyrer, siliciumdioxid.

Overfladebehandlingsmiddel: Hydroxypropylmethylcellulose.

Smagsforstærker: Pebermyntepulver.

Vitaminkilde: Cholecalciferol.

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

Den ene procent af kroppens calcium, som ikke indgår i knogler og tænder er også vigtig for mange af kroppens andre funktioner idet calcium:

- Medvirker til en normal muskelfunktion og afsendelse af nervesignalstoffer
- Bidrager til en normal størkning af blodet
- Medvirker til normalt energistofskifte
- Bidrager til fordøjelsesenzymernes normale funktion

Hvor finder vi calcium?

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

Hvad er D-vitamin?

D-vitamin er et fedtopløseligt vitamin, som findes i flere udgaver med vitamin D₂ og D₃ som de mest relevante. Vitamin D₃ er dog mere effektivt end vitamin D₂ til at hæve blodets vitamin D-indhold og mere effektivt til at deponeres i kroppens fedtvæv. D-vitamin betegnes også som et provitamin, idet vi selv kan danne D₃-vitamin i huden, når vi får tilstrækkeligt sollys.

D-Vitamin:

- Spiller en rolle i kroppens celledifferenceringsproces, som er den proces, der udvikler celler til bestemte celler f.eks. hjerne-, nerve-, lunge-, hjerte- og knogleceller.
- Bidrager til at vedligeholde normale knogler og tænder
- Medvirker til en normal optagelse/udnyttelse af calcium

- Bidrager til vedligeholdelse af en normal muskel-funktion
- Medvirker til et normalt immunforsvar
- Bidrager til et normalt calciumindhold i blodet

I de senere år har der været et voksende fokus i medierne på vores behov for D-vitamin. Den danske Fødevarerstyrelse anbefaler 10 µg D-vitamin til børn, gravide, til børn og voksne med mørk hud samt børn og voksne med en tildækkende påklædning samt andre der sjældent eller aldrig får sollys.



Personer over 70 år, plejehjemsbeboere samt personer med øget risiko for osteoporose anbefales 20 µg D-vitamin daglig.

Børn

Det er vigtigt, at børn får D-vitamin, da D-vitamin er nødvendigt for en normal vækst og udvikling af knogler. En kombination af calcium og D-vitamin er nødvendig for en normal vækst af børns knogler.

**) Dawson-Hughes B. Am J Clin Nutr. 1998;67:5-6.*