



## D-Pearls® 38 µg

### Hvad er D-Pearls 38 µg?

D-Pearls er bløde gelatinekapsler med 38 µg vitamin D<sub>3</sub> i hver. Størrelsen gør dem nemme at sluge. D-vitaminet er opløst i koldpresset olivenolie, idet D-vitamin er et fedtopløseligt vitamin.

### Hvad er D-vitamin?

D-vitamin er som andre vitaminer livsvigtigt. Der er flere slags D-vitamin. De to vigtigste former er D<sub>2</sub> (ergocalciferol) og D<sub>3</sub> (cholecalciferol). Det er D<sub>3</sub>, der dannes i huden ud fra kolesterol, når vi får tilstrækkeligt med sollys eller tilsvarende UV-stråling. D-vitamin fra sollys er en effektiv kilde til D-vitamin, men det dannes kun, når solen når højt nok op på himlen. Danmark ligger så højt mod nord, at vi kun kan få D-vitamin fra solen i sommerhalvåret.

D<sub>2</sub> fås kun fra kosten. Det dannes af nogle svampe og planter, når de bestråles med ultraviolet lys. Både vitamin D<sub>2</sub> og D<sub>3</sub> kræver en efterfølgende aktivering i leveren og nyrerne for at blive biologisk aktive. Tidligere mente man, at vitamin D<sub>2</sub> og D<sub>3</sub> var lige effektive i kroppen, men alt efter målemetode er vitamin D<sub>3</sub> 56-87% mere effektivt end vitamin D<sub>2</sub> til at hæve blodets vitamin D-indhold og mere end tre gange så effektivt som D<sub>2</sub> til at deponeres i fedtvæv\*.

\* 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.

Børn har brug for mere D-vitamin end voksne. Det samme har eksempelvis plejehjemsbeboere.

D-vitamin har mange vigtige funktioner i kroppen. Bl.a. er D-vitamin:

- Vigtig for normal celledeling
- En hjælp til vedligeholdelse af normal knogler og tænder
- Bidragende til en normal optagelse og udnyttelse af calcium og fosfor
- medvirkende til et normalt immunforsvar og en normal muskelfunktion



## D-Pearls 38 µg

### Næringsstofindhold pr. anbefalet daglig dosis:

Vitamin D	38 µg	% ADT*
		760%

\*ADT= Anbefalet daglig tilførsel

### Dosering

1 kapsel dagligt for voksne samt børn på 11 år og derover.

### Særlige forhold

For bedste udnyttelse: Tages med et måltid. Kapslen kan sluges hel eller bides over. Tag ikke D-vitamin ved forhøjet calcium eller fosfat i blodet.

### Indhold

40 kapsler = 7 g

### Ingredienser

Cholecalciferol (D<sub>3</sub>)  
Olivenolie  
Gelatine  
Glycerol  
Renset vand  
Farvestof: Karamel

Kosttilskud bør ikke erstatte en varieret kost.

### Opbevaring

Stuetemperatur. Ikke i direkte sollys.  
Opbevares utilgængeligt for børn.

### Gode D-vitamin-kilder

D-vitamin findes overvejende i animalske fødevarer. Gode kilder til stoffet er blandt andet:

- æg
- fede fisk
- smør
- levertran
- olier
- avocado

Den danske Sundhedsstyrelse anbefaler et dagligt D-vitamintilskud til:

- Børn 0 – 2 år (D-dråber)
- Gravide
- Børn og voksne med mørk hud
- Børn og voksne som bærer en tildækkende påklædning om sommeren
- Personer, som ikke kommer udendørs til daglig, eller som undgår sollys
- Plejehjemsbeboere
- Personer over 70 år



Veganere og vegetarer anbefales at følge de officielle solråd og eventuelt supplere med D-vitamintilskud om vinteren.

Blodets indhold af D-vitamin kan bestemmes i en blodprøve i enheden 25-hydroxyvitamin D (25-(OH)D) og måles i nmol/l. D-vitaminstatus graderes på følgende måde:

- <12 nmol/l: Svær mangel
- 12-25 nmol/l: Mangel
- 25-50 nmol/l: Utilstrækkeligt
- >50 nmol/l: Tilstrækkeligt
- 75-150 nmol/l: Optimalt niveau hos personer med skøre knogler samt nyrepatienter
- >ca. 200 nmol/l: Risiko for forgiftning

> = større end  
< = mindre end

Ifølge Sundhedsstyrelsen er der ingen rutinemæssig grund til at få undersøgt sit D-vitaminindhold i blodet, men følgende personer bør få undersøgt deres D-vitamin-status:

Personer med kliniske symptomer på D-vitaminmangel eller hvor livsførelsen giver mistanke om mangel. Dvs. at de opholder sig inden døre, har dækkende klæder og får ikke sollys på huden.