



Tyggetablet – god for dine knogler

Hvad er Bio-Calcium+D3+K1+K2?

Bio-Calcium+D₃+K₁+K₂ er tabletter med de tre aktive næringsstoffer Calcium, D-vitamin og K-vitamin, som alle er med til at vedligeholde normale knogler. Calcium ioniseres i mavesækken, hvorefter calcium-ionerne optages i tarmen. D-vitamin bidrager til en normal optagelse af calcium. K-vitamin medvirker i knoglernes mineralisering ved at binde calcium i knoglevævet. Tabletten er velegnet som tyggetablet..

Særlige forhold

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

Hvad er calcium?

Calcium, også kaldet kalk, er et grundstof og er det mineral, vi har mest af i kroppen. Calcium er nødvendigt for at vi kan vedligeholde normale knogler og tænder.

Den ene procent af kroppens calcium, som ikke indgår i knogler og tænder er vigtig for en række andre funktioner i kroppen, idet calcium medvirker til:

- En normal muskelfunktion og en normal neurotransmission
- En normal evne til at stoppe blødning

- Et normalt energistofskifte
- En normal produktion af fordøjelsesenzymer



Calcium og knogler

Knoglerne består af levende væv, som hele tiden udskiftes. De knogledannende celler kaldes osteoblaster, og de knoglededbrydende celler kaldes osteoklaster. Da knoglerne også fungerer som kroppens calciumdepot, er det i særlig grad vigtigt, at vi optager tilstrækkeligt calcium i knoglerne. Calcium optages fra tarmen både via aktive og passive processer. Den aktive calciumoptagelse kontrolleres af aktivt D-vitamin. Hvis

Bio-Calcium+D3+K1+K2

Næringsstofindhold pr. anbefalet daglig dosis:

	2 tabl.	% RI *
D-vitamin	10 µg	200%
K-vitamin	70 µg	93%
Calcium	1000 mg	125%

*RI = Referenceindtag.

Dosering

2 tabletter dagligt for voksne samt børn på 11 år og derover. Den anbefalede daglige dosis må ikke overskrides.

Bemærk

Kan anbefales som velmagende 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

Opbevaring

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

Ingredienser

Mineral (calciumcarbobat). Sødestof: Sorbitol. Antiklumpningsmiddel: Polyvinylpyrrolidon. Sødestof: Xylitol. Overfladebehandlingsmiddel: Hydroxypropylmethylcellulose. Antiklumpningsmiddel: Magnesiumsalte af fedtsyrer. Pebermyntepulver. Antiklumpningsmiddel: Siliciumdioxid. Vitamin K2 (menaquinon). Vitamin K1 (phytomenadion). Vitamin D3 (cholecalciferol).

Kosttilskud bør ikke erstatte en varieret kost og en sund livsstil.

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

kroppen får for lidt calcium, aktiveres osteoklasterne som nedbryder knoglevæv for at dække kroppens behov for calcium.

Det er særlig vigtigt, at vi får nok calcium, D-vitamin og K-vitamin i de år, hvor vores knogler udvikles. Børn og unge øger deres knoglemasse, fordi osteoblasterne er mere aktive end osteoklasterne op til det punkt, hvor knoglerne nå deres maksimale masse, hvilket sædvanligvis er omkring de 30 år. Det er blevet kaldt "at sætte kalk i knoglebanken". Efter at have nået den maksimale knoglemasse vil tabet af calcium fra knoglerne overstige den mængde, vi mister, hvilket medfører et tab af knoglemasse på omkring 0,6% om året. På grund af dette aldersrelaterede tab af knoglemasse drager vi fordel af at have opnået en så høj, maksimal knoglemasse som muligt.

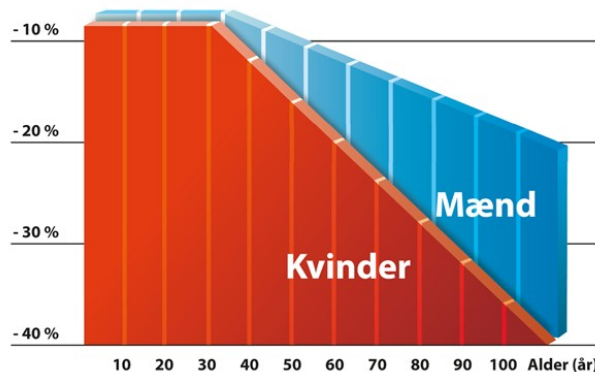
Desuden lider kvinder mere fra et hormon-relateret tab af knoglemasse fra begyndelsen af deres overgangsalder. Deres årlige tab af knoglemasse kan samlet set nå helt op på seks procent når deres æggestokke ikke længere producerer kønshormoner.



Mænds tab af knoglemasse er generelt kun halvdelen af kvinders.

En aktiv, ikke-rygende livsstil hjælper også til at forhindre tab af knoglemasse.

Årligt tab af knoglemasse i procent



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

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, 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.

I Skandinavien står Solen kun højt nok på himlen til at vi kan danne D-vitamin fra Solen UV-stråler i sommerhalvåret. D-vitamin er nødvendigt for at kroppen kan optage og omsætte calcium samt for knoglerne og musklerne.

D-Vitamin:

- Spiller en rolle i celledelingsprocessen
- Bidrager til at vedligeholde normale knogler og tænder
- Støtter optagelsen og udnyttelsen af calcium og fosfor
- Bidrager til vedligeholdelse af en normal muskelfunktion
- Støtter 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 plejehjemsboere og til personer over 70 år.

Kombinationen af 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 medvirker til vedligeholdelse af knogler, da det støtter dannelsen af proteinet osteokalcin.

K-vitamin findes i to naturlige former: K1 (fyllokinon) og K2 (menakinon) samt en række syntetiske former, hvor den vandopløselige form kaldet K3 (menadion) som ikke benyttes i kosttilskud.

En naturlig kilde til K1 vitamin er mørkegrønne grøntsager. K2-vitaminet produceres af vores tarmbakterier. Disse bakterier kan også omdanne K1 til forskellige varianter af K2. Spædbørn kan ikke danne K-vitamin. Vi får normalt lige meget K1 og K2.

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 +K₁+K₂ tablet.