

OILESEN™
Vitaminas D₃
 Maisto papildai

Vitamino D₃ šaltinis.

Vitaminas D padeda palaikyti normalią kaulų ir dantų būklę, normalią raumenų funkciją ir imuninės sistemos veiklą, normalią kalcio ir fosforo absorbciją bei (arba) sisavinimą.

Vitaminas D reikalingas normaliam vaikų kaulų augimui ir vystymuisi.

OILESEN™ Vitaminas D₃ 1000 minkštos kapsulės	OILESEN™ Vitaminas D₃ 400 aliejinis tirpalas
Sudedamosios dalys: pirmojo spaudimo (extra virgin) alyvuogių aliejus, kapsulės apvalkalas (želatina, dr. g. išlaikanti medžiaga glicerolis), natūralios kilmės cholekalciferolis (vitaminas D ₃) (0,8 %).	Sudedamosios dalys: pirmojo spaudimo (extra virgin) alyvuogių aliejus, natūralios kilmės cholekalciferolis (vitaminas D ₃) (0,04% m/v).
1 kapsulėje yra 25 µg (1000 TV) vitamino D ₃ (500 % RMV*)	1 lašelyje yra 10 µg (400 TV) vitamino D ₃ (200 % RMV* suaugusiems/ 100 % RMV* vaikams iki 3 metų)
Vartojimas: vaikams nuo 3 metų ir suaugusiems, tam tarpe ir 60 m. bei vyresniems žmonėms, rekomenduojama vartoti po vieną kapsulę per dieną valgymo metu. Turintiems rijimo problemų, kapsulę galima kramtyti arba kapsulę turinį išspausti į valgį, geriamą ar tiesiai burnai.	Vartojimas: rekomenduojama vartoti po vieną lašą per dieną su maistu, geriant arba tiesiai burnai dozuojant pipete.

*RMV - referencinis maistinis vert

Neviršyti nustatytos rekomenduojamos dozės. Maisto papildas neturėtų būti vartojamas kaip maisto pakaitalas. Labai svarbu sveika ir subalansuota mityba ir sveikas gyvenimo būdas.

Laikyti sausoje, tamsioje vietoje, ne aukštesnėje kaip 25 °C temperatūroje, vaikams nepasiekiamoje vietoje.

Gamintojas: Valentis AG, CH-6982 Agno - Lugano, Šveicarija.

Platintojas: UAB "Valentis Pharma", Moltūpl. 11, LT-08409 Vilnius, Lietuva.

Pagaminta ES.

Kas yra vitaminas D?

Vitaminas D yra riebaluose tirpus vitaminas, kuris sintetinamas žmogaus odoje, epidermio gilesniuosiuose sluoksniuose, veikiant ultravioletiniams (UV-B) saulės spinduliams. Vitamino D gaunama iš augalinių ir gyvulinių kilmės maisto produktų, tačiau natūraliuose produktuose jo kiekiai nėra dideli. Daugiausia vitamino D randama riebioje žuvyje (lašišose, silkėse, unguriuose), kiaušinio trynyje, kepenyse, svieste, sūryje. Vitamino D trūkumo paprastai nejaučia žmonės, gyvenantys ties pusiauju, kur netrūksta saulės spindulių. Teigiama, kad žiemą šio vitamino nepakanka daugiau kaip 80% mūsų platumos gyventojų.

Kuo svarbus vitaminas D?

- Vitaminas D organizme atlieka daug funkcijų, iš kurių pagrindinė yra palaikyti tinkamą kalcio ir fosforo koncentraciją, kuri svarbi ir lėtai vykstantiems procesams, ir kaulų mineralizavimui, ir nervų bei raumenų funkcijai. Vitaminas D pagerina kalcio bei fosforo sisavinimą plonosiose žarnos ir padeda palaikyti reikiamą kalcio kiekį kraujyje.
- Vitaminas D ypač reikalingas kitiems ir mažiems vaikams, nes dalyvauja kaulų ir dantų formavimosi procese. Nesant vitamino D organizme pasisavinama tik apie 15 proc. kalcio ir apie 60 proc. fosforo, todėl vitaminas D būtinas normaliam vaikų kaulų ir dantų vystymuisi ir augimui.
- Pakankamas vitamino D ir kalcio kiekis organizme vaikystėje ir paauglystėje, kuomet kaulai kaupia kalcį, tankina ir ypač intensyviai auga, yra labai svarbus ir nulemia kaulų mineralizacijos būklę vėlesniais gyvenimo tarpsniais.
- Nustatyta, kad vitaminas D padeda palaikyti normalią raumenų funkciją. Trūkstant organizme vitamino D raumenys silpsta.
- Vitaminas D turi reikšmę imuninei sistemai. Jis dalyvauja užtikrinant normalią imuninės sistemos funkcionavimą.

Kodėl vitamino D dažnai trūksta kitoms vaikams?

Vitamino D atsargos žmogaus organizme (odoje, raumenyse, riebaliniame ir kituose audiniuose) nėra gausios. Išnešiotą naujagimio vitamino D atsargos pasibaigia maždaug po 8 savaičių, o neišnešioti kūdikiai organizmas vitamino D sukaupti dar mažiau. Motinos piene vitamino D kiekis yra nevienodas. Net ir vasarą vitamino D motinos piene nebūna daug, maždaug apie 50 tarptautinių vienetų (TV) viename litre, todėl paprastai kūdikiams nuo 2-4 savaičių amžiaus vitamino D rekomenduojama duoti papildomai, ypač rudens-žiemos laikotarpiu.

Kas lemia vitamino D trūkumą paaugliams bei suaugusiems?

Be genetinių veiksnių yra trys pagrindinės priežastys:

Mitybos proai. Nepakankamai vartojama vitamino D turinčio maisto.

Šviesos trūkumas. Odoje susidarantis vitamino D kiekis ne visuomet yra pakankamas. Žiemą labai trūksta saulės šviesos, o vasarą ultravioletinius spindulius sulaiko kremas nuo saulės, vis daugiau laiko praleidžiama uždaroje patalpoje, todėl vitamino D sintezė odoje gali būti nepakankama.

Tam tikrą organizmo funkcijų sutrikimai.

Vitamino D vartojimo rekomendacijos

Yra pastebėta tendencija, kad paprastai pasirpinama duoti pakankamai vitamino D kūdikiams, tačiau vėliau reikiamo vitamino D kiekio palaikymui organizme nebesirpinama. Daugelyje Europos šalių (taip pat ir Lietuvoje) atlikti tyrimai rodo, kad vairių amžiaus grupių gyventojai suvartoja nepakankamai vitamino D. Mokslininkai ir gydytojai susirpinę, kaip užtikrinti, kad vitamino D trūkumas nekeltų grėsmės gyventojų gyvenimo kokybei, todėl vyksta tyrimai ir

intensyvios diskusijos. Paskutiniu metu siūlomos tokios vitamino D vartojimo normos Centrinės Europos gyventojams:

Kūdikiams ir vaikams iki metų	400 - 600 TV per dieną
Vaikams ir paaugliams iki 18 metų	600-1000 TV per dieną, priklausomai nuo kūno svorio ir buvimo saulėje.
Suaugusiems ir vyresniojo amžiaus žmonėms	800 – 2000 TV per dieną, priklausomai nuo kūno svorio ir buvimo saulėje.
Nėšiosioms antrą trimestrą	1500 – 2000 TV

Rekomenduojami vitamino D kiekiai žmonėms, kuriems labiausiai jo trūksta:

Neišnešioti kūdikiai	400 - 800 TV per dieną
Nutukę ir vyresnio amžiaus žmonės	600 - 4000 TV per dieną
Dirbantys naktimis ir juodaodžiai	1000 – 2000 TV per dieną

Jeigu vasarą daug laiko praleidžiama lauke, tuomet vitaminą D vartoti rekomenduojama tik spalio - balandžio mėnesiais. Vyresnio amžiaus žmonėms (nuo 65 m.), rekomenduojama vitaminą D vartoti ištiesus metus. Nesant tikriems dėl reikalingo vitamino D kiekio vartojimo, rekomenduojame atlikti tyrimą vitamino D kiekiui organizme nustatyti. Smarkus ir ilgalaikis vitamino D perdozavimas yra pavojingas, todėl būtina atkreipti dėmesį vitamino D saugaus vartojimo normas.

Didžiausi vitamino D kiekiai, kuriuos saugu vartoti kasdien, nustatyti Europos maisto saugos tarnybos (EFSA) ekspertais:

Kūdikiams ir vaikams iki metų	1000 TV (25 µg) per dieną
Vaikams nuo 1 iki 10 metų amžiaus	2000 TV (50 µg) per dieną
Vaikams ir paaugliams nuo 11 iki 17 metų	4000 TV (100 µg) per dieną
Suaugusiems ir vyresniojo amžiaus žmonėms, kai jų kūno svoris normalus	4000 TV (100 µg) per dieną
Suaugusiems ir vyresniojo amžiaus žmonėms, kai jų kūno svoris per didelis	10000 TV (250 µg) per dieną
Besilaukiančioms kūdikio bei maitinančioms moterims	4000 TV (100 µg) per dieną.

Literatūra:

1. European Food Safety Authority (EFSA) Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA) (2010). “Scientific opinion on the substantiation of health claims related to vitamin D and normal function of the immune system and inflammatory response (ID 154, 159), maintenance of normal muscle function (ID 155) and maintenance of normal cardiovascular function (ID 159) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006”. EFSA Journal 2010; 8(2):1468–85.
2. European Food Safety Authority (EFSA) Scientific opinion of the Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA) (2008). “Scientific substantiation of a health claim related to calcium and vitamin D and bone strength pursuant to Article 14 of Regulation (EC) No 1924/2006”. EFSA Journal 2008; 828:1-13.

3. European Food Safety Authority (EFSA) Scientific opinion of the Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). “Scientific opinion of the substantiation of a health claim related to calcium and vitamin D and maintenance of bone (ID 350) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006”. EFSA Journal 2009; 7(9):1272.
4. European Food Safety Authority (EFSA) Scientific opinion of the Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). “Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to vitamin D and maintenance of bone and teeth (ID 150, 151, 158), absorption and utilisation of calcium and phosphorus and maintenance of normal blood calcium concentrations (ID 152, 157), cell division (ID 153), and thyroid function (ID 156) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006”. EFSA Journal 2009; 7(9):1227.
5. European Food Safety Authority (EFSA) Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion in relation to the authorisation procedure for health claims on calcium and vitamin D and the reduction of the risk of osteoporotic fractures by reducing bone loss pursuant to Article 14 of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal 2010; 8(5):1609.
6. IOM (Institute of Medicine). 2011. Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D. Washington, DC: The National Academies Press.
7. Holick MF. Vitamin D Deficiency. The New England Journal of Medicine. 2007; 357:266-81.
8. Barzda A. et al. Suaugusi Lietuvos žmonė faktin s mitybos tyrimas ir vertinimas. Medicinos teorija ir praktika 2009; 15(1):53-58.
9. Pludowski P. et al. Practical guidelines for the supplementation of vitamin D and treatment of deficits in Central Europe. Endocrinologia Polska 2013; 64(4):319-327.
10. Kull Jr M, Kallikorm R, Tamm A, Lember M. Seasonal variance of 25-(OH) vitamin D in the general population of Estonia, a Northern European country.
11. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the Tolerable Upper Intake Level of vitamin D. EFSA Journal 2012;10(7):2813.