

# Oileesen®

VITAMINAS D<sub>3</sub> 1000 EXTRA VIRGIN alyvuogių aliejuje  
IMUNINEI SISTEMAI, KAULAMS IR RAUMENIMS

# D<sub>3</sub>

**Vitaminas D padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą, raumenų funkciją, kaulų būklę.**

Maisto papildas

OILESEN® Vitaminas D<sub>3</sub> 1000 – vitaminas D<sub>3</sub> ištirpintas pirmojo spaudimo alyvuogių aliejuje.

OILESEN® Vitaminas D<sub>3</sub> 1000 skirtas mitybai papildyti vitaminu D<sub>3</sub> vaikams, paaugliams ir suaugusiems žmonėms, kuriems nustatytas vitamino D trūkumas, kurie retai būna gryname ore, vengia saulės, kurių mityba nėra pilnavertė ar pan.

- **Imuninei sistemai.** Vitaminas D padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą.
- **Kaulams ir raumenims.** Vitaminas D padeda palaikyti normalią kaulų ir dantų būklę, normalią raumenų funkciją, normalią kalcio ir fosforo absorbciją bei (arba) įsisavinimą.
- **Svarbus augimo procesui.** Vitaminas D reikalingas, kad vaikai kaulai normaliai augtų ir vystytųsi.

## Sudedamosios dalys

Pirmojo spaudimo (extra virgin) alyvuogių aliejus, kapsulės apvalkalas (želatina, drėgmę išlaikanti medžiaga - glicerolis), cholekalciferolis (vitaminas D<sub>3</sub>).

	1 kapsulė (0,15 g)	2 kapsulės (0,3 g)	3 kapsulės (0,45 g)	4 kapsulės (0,6 g)
Vitaminas D <sub>3</sub>	25 µg (1000 TV, 500%*)	50 µg (2000 TV, 1000%*)	75 µg (3000 TV, 1500%*)	100 µg (4000 TV, 2000%*)

\*RMV – referencinė maistinė vertė

## Vartojimas

- 3 - 10 metų vaikams – 1 kapsulė per dieną,
- vaikams nuo 11 metų ir suaugusiesiems, t.t. nėščioms ir maitinančioms – 1 - 2 kapsulės per dieną,
- turintiems antsvorio ir nutukusiems bei vyresniems nei 75 m. – 2 - 4 kapsulės per dieną.

Rekomenduojama vartoti valgio metu. Turintiems rijimo problemų, kapsulę galima kramtyti arba kapsulės turinį išspausinti į valgį, gėrimą ar tiesiai į burną.

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

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

## Kas yra vitaminas D?

Vitaminas D yra riebaluose tirpus vitaminas, kuris sintetinamas žmogaus odoje, epidermio gilesniuose sluoksniuose, veikiant ultravioletiniams (UV-B) saulės spinduliams. Vitamino D gaunama iš augalinės ir gyvulinės 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 laštelėse vykstantiems procesams, ir kaulų mineralizavimui, ir nervų bei raumenų funkcijai. Vitaminas D pagerina kalcio bei fosforo įsisavinimą plonosiose žarnose ir padeda palaikyti reikiamą kalcio kiekį kraujyje.
- Vitaminas D ypač reikalingas kūdikiams ir mažiems vaikams, nes dalyvauja kaulų ir dantų formavimosi procese. Nesant vitamino D organizme pasisavinama tik apie 15 % kalcio ir apie 60 % 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, tankėja 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 reikšmės imuninei sistemai. Jis dalyvauja užtikrinant normalų suaugusiųjų ir vaikų imuninės sistemos funkcionavimą.

## Kodėl vitamino D dažnai trūksta kūdikiams ir mažiems vaikams?

Vitamino D atsargos žmogaus organizme (odoje, raumenyse, riebaliniame ir kituose audiniuose) nėra gausios. Išnešioti naujagimio vitamino D atsargos pasibaigia maždaug po 8 savaitių, o neišnešiotų kūdikių organizmas vitamino D sukaupia 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 savaitių amžiaus vitamino D rekomenduojama duoti papildomai, ypač rudens-žiemos laikotarpiu.

## Kas lemia vitamino D trūkumą paaugliams bei suaugusiesiems?

Be genetinių veiksnių yra trys pagrindinės priežastys:

- **Mitybos įpročiai.** 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 uždarose patalpose, todėl vitamino D sintezė odoje gali būti nepakankama.
- **Tam tikrų organizmo funkcijų sutrikimai.**

# Oileesen®

VITAMINAS D<sub>3</sub> 1000 EXTRA VIRGIN alyvuogių aliejuje  
IMUNINEI SISTEMAI, KAULAMS IR RAUMENIMS

# D<sub>3</sub>

Vitaminas D padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą, raumenų funkciją, kaulų būklę.

## Vitamino D vartojimo rekomendacijos

Yra pastebėta tendencija, kad paprastai pasirūpinama duoti pakankamai vitamino D kūdikiams, tačiau vėliau reikiamo vitamino D kiekio palaikymu organizme nebesirūpinama. Daugelyje Europos šalių (taip pat ir Lietuvoje) atlikti tyrimai rodo, kad įvairių amžiaus grupių gyventojai suvartoja nepakankamai vitamino D. Mokslininkai ir gydytojai susirūpinę, 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.
Nėščiosioms antrą nėštumo trimestrą	1500 – 2000 TV

### Rekomenduojami vitamino D kiekiai žmonėms, kuriems labiausiai jo trūksta:

Neišnešioti kūdikiams	400 - 800 TV per dieną
Nutukę ir vyresnio amžiaus žmonės	1600 - 4000 TV per dieną
Dirbantys naktimis ir juodaodžiai	1000 – 2000 TV per dieną

Jei vasarą daug laiko praleidžiama lauke, tuomet vitamino D vartoti rekomenduojama tik spalio - balandžio mėnesiais. Vyresnio amžiaus žmonėms (nuo 65 m.), rekomenduojama vitamino D vartoti ištisus 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 į vitamino D saugaus vartojimo normas.

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

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. Suaugusių Lietuvos žmonių faktinės 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.

**Gamintojas:** Valentis AG, CH-6982 Agno - Lugano, Šveicarija.  
**Platintojas:** UAB „Valentis Baltic“, Molėtų pl. 11, LT-08409 Vilnius, Lietuva. Pagaminta ES.

