

Oileesen[®]

FORTE

VITAMINAS D₃ 4000 su KANAPIŲ ALIEJUMI

MAISTO PAPILDAS | IMUNINEI SISTEMAI, KAULAMS IR RAUMENIMS

3

OILESEN[®] FORTE Vitaminas D₃ 4000 – vitaminas D ištirpintas kanapių aliejuje. Tai patogus būdas papildyti mitybą vitaminu D.

- **Imuninei sistemai.** Vitaminas D ir kanapių aliejus padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą.
- **Kaulams ir raumenims.** Vitaminas D padeda palaikyti normalią kaulų būklę ir raumenų funkciją.
- **Vyresniems.** Vitaminas D padeda sumažinti riziką griūti, kuri yra siejama su nestabilia laikysena ir raumenų silpnumu. Griuvimas yra 60 m. ir vyresnių vyrų ir moterų kaulų lūžių rizikos veiksnys. Teigiamas poveikis gaunamas per parą suvartojant 20 µg vitamino D iš visų šaltinių. Nestabilią laikyseną ir raumenų silpnumą gali sukelti daug rizikos veiksnių ir pakeitus vieną iš šių veiksnių naudingas poveikis sveikatai įmanomas, bet negarantuotas.

Sudedamosios dalys

Šalto spaudimo rafinuotas pluoštinių kanapių (*Cannabis sativa*) sėklų aliejus, kapsulės apvalkalas (želatina, drėgmę išlaikanti medžiaga – glicerolis, vanduo), cholekalciferolis (vitaminas D₃).

1 kapsulė (0,245 g)

Vitaminas D ₃	100 µg (4000 TV, 2000 % RMV*)
Pluoštinių kanapių sėklų aliejus	145,2 mg

*RMV – referencinė maistinė vertė

Vartojimas

- Paaugliams ir suaugusiems, tame tarpe ir 60 m. bei vyresniems žmonėms, rekomenduojama vartoti po vieną kapsulę per dieną valgio metu.
- Turintiems rijimo problemų, kapsulę galima kramtyti arba kapsulės turinį išspausti 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 kanapių sėklų aliejus?

Pluoštinių kanapių (*Cannabis sativa*) sėklos naudojamos žmonių maistui jau tūkstančius metų. Šios sėklos turtingos įvairiomis maisto medžiagomis; jose gausu riebalų rūgščių, proteinų, nepakeičiamųjų amino rūgščių, vitaminų ir mikroelementų. Ypač vertingas dėl savo unikalių sudėties kanapių sėklų aliejus. Maistui naudojamas kanapių sėklų aliejus neturi psichoaktyvių medžiagų, kurių nedideli kiekiai gali būti aptinkami kitose kanapių augalų dalyse.

Kuo svarbus kanapių sėklų aliejus?

- Kanapių sėklų sudėtyje yra apie 30 % aliejaus, kuriame gausu polinesočiųjų riebalų rūgščių, vitaminų, mineralų ir įvairių mikroelementų.
- Kanapių sėklų aliejuje yra daugiau kaip 80 % polinesočiųjų riebalų rūgščių. Šios rūgštys žmogaus organizme nesintetinos, bet yra būtinos įvairių biologinių junginių gamybai, todėl vadinamos nepakeičiamomis riebalų rūgštimis.
- Kaitinant gerosios aliejaus savybės prarandamos, tačiau šalto spaudimo aliejus išlaiko savyje svarbias medžiagas.
- Dvi nepakeičiamos riebalų rūgštys, linolo rūgštis, taip pat žinoma kaip omega 6 riebalų rūgštis ir alfa linoleno rūgštis, vadinama omega 3 riebalų rūgštimi, sudaro didžiąją kanapių sėklų aliejaus riebalų rūgščių dalį ir yra ten optimaliu žmogaus kūnui santykiu, nuo 2:1 iki 3:1.
- Teigiama, kad dėka savo unikalių sudėties kanapių sėklų aliejus gali padėti palaikyti imuninės sistemos veiklą ir sąnarių bei raumenų funkciją.

Kas yra vitaminas D?

Vitaminas D yra riebaluose tirpus vitaminas, kuris sintetinas 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, unguuriuose), 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 ląstelėse vykstantiems procesams, ir kaulų mineralizavimui, ir nervų bei raumenų funkcijai. Vitaminas D pagerina kalcio bei fosforo įsisavinimą plonosiose žarnos 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. Trūkstam organizme vitamino D raumenys silpsta.
- Vitaminas D turi reikšmės imuninei sistemai. Jis dalyvauja užtikrinant normalų suaugusiųjų ir vaikų imuninės sistemos funkcionavimą.

VITAMINAS D₃ 4000 su KANAPIŲ ALIEJUMI

MAISTO PAPILDAS | IMUNINEI SISTEMAI, KAULAMS IR RAUMENIMS

Kas lemia vitamino D trūkumą?

BE GENETINIŲ VEIKSNIŲ YRA TRYS PAGRINDINĖS PRIEŽASTYS:

- **Mitybos įpročiai.** Nepakankamai vartojama vitamino D turinčio maisto.
- **Tam tikrų organizmo funkcijų sutrikimai.**
- **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 uždaroose patalpose, todėl vitamino D sintezė odoje gali būti nepakankama.

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:

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:

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:

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. Barzda A. et al. Suaugusių Lietuvos žmonių faktinės mitybos tyrimas ir vertinimas. Medicinos teorija ir praktika 2009; 15(1):53-58.
2. Callaway, J.C. Hempseed as a nutritional resource: An overview. Euphytica (2004) 140: 65.
3. Da Porto C, Decortí D, Natolino A.J. Potential oil yield, fatty acid composition, and oxidation stability of the hempseed oil from four Cannabis sativa L. cultivars. Diet Suppl. 2015 Mar;12(1):1-10. doi: 10.3109/19390211.2014.887601. Epub 2014 Feb 19.
4. 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.
5. 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.
6. 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; 8(28):1-13.
7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. IOM (Institute of Medicine). 2011. Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D. Washington, DC: The National Academies Press.
11. Holick MF. Vitamin D Deficiency. The New England Journal of Medicine. 2007; 357:266-81.
12. 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.
13. 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.

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

Platintojas: UAB „Valentis Baltic“, Molėtų pl. 11, LT-08409 Vilnius, Lietuva. Pagaminta ES.