

# TOP-D 2000

## LIEBE VERWENDERIN, LIEBER VERWENDER VON TOP-D 2000 DER FIRMA MEDIVITAL CONCEPT GMBH.

Wir freuen uns, dass Sie sich für ein Qualitätsprodukt unserer Firma entschieden haben. Medivital setzt seit über 20 Jahren seine ganze Erfahrung und ärztlich-medizinisches Wissen bei der Herstellung von medizinisch ausgewogenen und wirksamen Nahrungsergänzungsmitteln und ergänzenden bilanzierten Diäten ein, um Sie mit hochwertigen Produkten für Ihre Gesundheit zu versorgen. Die Produkte werden in Deutschland durch namhafte Arzneimittelhersteller gefertigt.

Sie finden in diesem Beipackzettel alle Informationen zum Produkt, seinen Inhaltsstoffen, sowie alle notwendigen Hinweise zur Einnahme und zu möglichen Nebenwirkungen. Wenn Sie weitere Fragen haben, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

### LESEN SIE DIE GESAMTE PACKUNGSBEILAGE SORGFÄLTIG DURCH, BEVOR SIE MIT DER EINNAHME DIESER ERGÄNZEND BILANZIERTEN DIÄT BEGINNEN.

- Heben Sie die Packungsbeilage auf. Vielleicht wollen sie später noch einmal etwas nachlesen.

- Wenn Sie weitere Fragen haben, dann wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker

- Diese ergänzend bilanzierte Diät ist für Sie persönlich bestimmt. Bitte geben Sie es nicht an Dritte weiter, auch wenn andere Menschen dieselben Beschwerden haben, könnte es Ihnen unter Umständen schaden.

- Wenn eine der aufgeführten Nebenwirkungen Sie beeinträchtigt oder sie das Gefühl haben, dass bestimmte Beschwerden mit der Einnahme dieses Präparates zusammenhängen, dann informieren sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker.

### TOP-D 2000

ist ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) zur diätetischen Behandlung von Osteoporose

### WAS IST VITAMIN D3 ? - BILDUNG UND STOFFWECHSEL

Vitamin D3 ist ein fettlösliches Hormon das unter Sonneneinfluss in der Haut aus Cholesterin in das Steroidhormon Cholecalciferol und später in der Leber in Calcidiol umgewandelt wird und an der Regulation des Kalziumstoffwechsels beteiligt ist. Es gewährleistet die Funktion vieler Organsysteme. Weltweit kann ein Mangel an Vitamin D3, vor allem ausgelöst durch Veränderungen des Lebensstils festgestellt werden. Viele Menschen arbeiten den ganzen Tag bei künstlichem Licht, dadurch ist die Haut bei gelegentlicher Sonnenexposition sehr empfindlich und erfordert das Auftragen hoher Lichtschutzpräparate. So enthalten auch Tagescremes für Frauen ebenfalls Lichtschutzfaktoren. Dies führt zu mangelhafter Bildung von Vitamin D3 in der Haut. Insbesondere in den Wintermonaten ist in den nördlichen Breiten, wozu auch Deutschland gehört, durch den flachen Einstrahlwinkel der Sonne keine ausreichende UVB-Strahlung zur Vitamin D3-Bildung möglich.

Es gibt 2 Haupttypen des Vitamin D:  
Vitamin D2 wird von Pflanzen synthetisiert und nicht vom menschlichen Körper produziert.

Vitamin D3 wird - wenn Sonnenlicht auf die Haut trifft - im menschlichen Körper produziert. Es kann auch über Nahrungsmittel wie Fisch (z.B., Kabeljau, Hering, Lachs, Makrele und Sardinen) oder Fischerzeugnisse (z. B. Lebertran) aufgenommen werden. Faktoren, die die Vitamin D3 Synthese durch die Haut beeinflussen, sind: Tages- und Jahreszeit, Wetter ( Wolken / Smog), Berge, See, geographischer Breitengrad, Melaningehalt der Haut und Sonnenschutzmittel. Vitamin D3 wird unabhängig, ob Bildung in der Haut oder Aufnahme über die Nahrung, über

die Blutbahn in die Leber zur weiteren Verstoffwechslung transportiert. Dort wird es in seine Speicherform und danach in den Nieren in seine biologisch aktive Form umgewandelt.

### WAS BEWIRKT VITAMIN D3 ?

Die europäische Gemeinschaft hat eine Liste der zugelassenen gesundheitsbezogenen Angaben bei der Verordnung über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben bei Lebensmitteln (EG-Nr.1924/2006) (kurz „Health-Claims-Verordnung“), auch HCVO genannt, vorgelegt. Nur diese Angaben dürfen in Zukunft bei der Angabe von nährwert- und gesundheitsbezogenen Angaben und Aussagen gemäß Art. 13 Absatz 1 verwendet werden.

Vitamin D trägt zu einer normalen Aufnahme / Verwertung von Calcium und Phosphor bei. (Nr. im EFSA Journal 2009;7(9):1227)

Vitamin D trägt zu einem normalen Calciumspiegel im Blut bei. (Nr. im EFSA Journal 2009;7(9):1227 und 2011;9(6):2203)

Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei. (Nr. im EFSA Journal 2009;7(9):1227)

Vitamin D trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei. (Nr. im EFSA Journal 2010;8(2):1468)

Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Zähne bei. (Nr. im EFSA Journal 2009;7(9):1227)

Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. (Nr. im EFSA Journal 2010;8(2):1468)

Vitamin D hat eine Funktion bei der Zellteilung. (Nr. im EFSA Journal 2009;7(9):1227)

Auf diese Aussagen hat sich die Kommission einstimmig geeinigt. Es gibt weitere wissenschaftliche Untersuchungen und Aussagen, die derzeit noch nicht in die HCVO übernommen wurden.

Bitte sprechen Sie über weitere fachliche Aspekte und wissenschaftliche Veröffentlichungen mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

### WER BRAUCHT VITAMIN D3 ?

Für bestimmte Bevölkerungsgruppen besteht ein erhöhtes Risiko eines Vitamin D3-Mangels:

#### SCHWANGERE

Bei Vitamin D3-Mangel kommt es häufiger zu Komplikationen des Schwangerschaftsverlaufes. So haben selbst im Sommer die Hälfte aller Schwangeren einen Vitamin D3-Mangel.

#### SÄUGLINGE

Die ausreichende Versorgung hängt während der Stillzeit vom Vitamin D3-Spiegel der Mutter ab.

#### ÄLTERE PERSONEN

Mit zunehmenden Alter ist die Haut nicht mehr in der Lage, Vitamin D3 effizient zu synthetisieren. Des weiteren beeinflusst eine eingeschränkte Nierenfunktion die Fähigkeit Vitamin D3 umzuwandeln.

**PERSONEN**, die sich keiner Sonnenbestrahlung aussetzen dürfen, haben eine sehr hohe Wahrscheinlichkeit eines Vitamin D3-Mangels.

#### FETTLEIBIGKEIT

Vitamin D3 ist fettlöslich, was zur Folge hat, dass es nicht frei im Körper zirkulieren kann und im Fettgewebe gespeichert wird, was sich besonders ungünstig bei der Adipositas auswirkt.

### WIE ERREICHT MAN EINEN AUSREICHENDEN VITAMIN D3 - SPIEGEL ?

Einnahme von Lebertran o. ä., Fischerzeugnisse, Orale Nahrungsergänzung, „Vernünftiges“ Sonnenbaden.

## WAS IST DIE RICHTIGE DOSIS DER VITAMIN D3 - ERGÄNZUNG ?

Die orale Ergänzung mit Vitamin D3 hat sich als sehr wirksam bei der Anhebung des Vitamin D3-Spiegels erwiesen. Vitamin D kann nur über Sonnenlicht in ausreichenden Mengen dem Körper zur Verfügung gestellt werden. Mit „vollwertiger Ernährung“ ist der Bedarf nicht abzudecken. Ein optimaler Vitamin D3-Spiegel liegt zwischen 30 und 50 ng/ml. Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt eine tägliche Zufuhr von 600 I.E. Vitamin D3 für Erwachsene ab dem 65. Lebensjahr. Diese Zufuhrempfehlung entspricht nicht mehr dem aktuellen Erkenntnisstand, wie man inzwischen aus zahlreichen Forschungsfindungsstudien weiß. Bis vor 20 Jahren ging man von unerwünschten Nebenwirkungen bei höherer Dosierung aus. Heute weiß man, dass durch ein 10-minütiges Sonnenbad im Hochsommer in den Mittagsstunden ohne Nebenwirkungen 10 000 I.E. Vitamin D3 im Körper gebildet werden. Um eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D3 > 30 ng/ml im Blutserum zu erhalten, konnte gezeigt werden, dass meistens eine Vitamin D3-Supplementierung von wenigstens 1000 - 2000 I.E./Tag notwendig ist.

Das amerikanische Institut für Medizin (IOM) gibt als Obergrenze für eine gefahrlose, dauerhafte tägliche Zufuhr 4000 I.E. an. Vitamin D3-Serumspiegelkontrollen sollten als Grundlage der Dosisfindung und zur Dosisüberprüfung stattfinden.

### KONTRAINDIKATION:

Überempfindlichkeit gegenüber Vitamin D3 oder einen der sonstigen Bestandteile, Hyperkalzämie und/oder Hyperkalziurie, Pseudohypoparathyreoidismus.

Bei Erkrankungen wie Adenom der Nebenschilddrüse, granulomatösen Erkrankungen, Lymphom, Sarkoidose und Tuberkulose sollte die Einnahme von Vitamin D3 nur unter strenger ärztlicher Kontrolle erfolgen.

Nach neueren Erkenntnissen könnte eine Kontraindikation auch bei triple negativen Tumoren der Brust vorliegen. Bitte fragen Sie dazu Ihren Arzt.

Strenge Indikationsstellung in der Schwangerschaft, es besteht aber bei 2000 I.E. Vitamin D3 pro Tag keine Kontraindikation und kein erhöhtes Risiko.

### NEBENWIRKUNGEN:

Abhängig von Dosis und Behandlungsdauer kann eine schwere und langanhaltende Hyperkalzämie mit ihren akuten Herzrhythmusstörungen, Übelkeit, Erbrechen, psychische Symptome, Bewusstseinsstörungen und chronischen Folgen, wie Polyurie, Polydipsie, Inappetenz, Gewichtsverlust, Nierensteinbildung, Nephrokalzinose und extraossäre Verkalkungen auftreten. Bitte fragen Sie bei diesen Symptomen unbedingt Ihren Arzt.

### PACKUNGSGRÖSSE:

TOP-D 2000 gibt es in 1 Dose (Klickspender) mit 100 Tabletten (Tablettengewicht pro Tablette 70 mg) und Gesamtgewicht Inhalt: 7 g, ausreichend für 3 Monate.

### DOSIERUNG:

Nehmen Sie täglich 1 Tablette TOP-D 2000 mit etwas Flüssigkeit zum Essen zu sich. Bei Bedarf kann die Dosierung nach Rücksprache mit einem Arzt erhöht, bzw. reduziert werden. Das Präparat sollte grundsätzlich nur unter ärztlicher Aufsicht verwendet werden.

### FAUSTREGEL ZUM VITAMIN D3 - SPIEGEL:

1000 I.E. Vitamin D3 pro Tag über 3 Monate erhöhen den 25-Hydroxyvitamin D-Wert (= Vitamin D3) um circa. 10 ng/ml (15-25 nmol/l).

Ein optimaler Spiegel liegt bei circa 30 - 50 ng/ml (75 -125 nmol/l).

### AUFBEWAHRUNG:

Bitte bewahren Sie die Packung kühl und trocken und bei Raumtemperatur auf. Vermeiden Sie Kälte, wie auch Hitze. Bitte außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

Geschlossen, kühl und trocken gelagert mindestens haltbar bis Ende: siehe Boden

### TOP-D 2000 ENTHÄLT:

Inhalt pro Tablette: Vitamin D3 2000 I.E., entsprechend Cholecalciferol 50 µg.

### ZUTATEN:

Sorbit, Cholecalciferol (37 %), Trennmittel: Tricalciumphosphat, Magnesiumsalze der Speisefettsäuren

### NÄHRWERT PRO 100 G

Brennwert	727 kJ / 315 kcal
Fett	10 g
Kohlenhydrate	71,3 g
Eiweiß	0 g
Vitamin D	71.428 µg

### NÄHRWERT PRO TABLETTE

Brennwert	0,5 kJ / 0,2 kcal
Fett	0,01 g
Kohlenhydrate	0,05 g
Eiweiß	0 g
Vitamin D	50 µg

### WO ERHALTE ICH WEITERE INFORMATIONEN ?

Wenn Sie Fragen haben, die im Zusammenhang mit diesem Produkt stehen, können Sie uns unter der Telefonnummer **0800 10 10 36 40** anrufen oder uns eine Mail unter: [info@medivital.eu](mailto:info@medivital.eu) senden.

### HERZLICHST IHRE

MEDIVITAL Concept GmbH

Konzepte für Gesundheit  
D - 59557 Lippstadt  
Hansastraße 39  
Tel: 0049 2941 9516208  
Fax: 0049 2941 9786984

Bestellservice:  
Tel. 0800 10 10 36 40  
Fax. 0800 10 10 36 49

Mail: [info@medivital.eu](mailto:info@medivital.eu)  
Web: [www.medivital.eu](http://www.medivital.eu)



PZN -11849307

Stand : 06/2016