

# 95 mcg D-vitamin i én kapsel

Til dig der søger et effektivt produkt



- Med 95 mcg D-vitamin, Danmarks stærkeste D-vitamin kapsel.
- Den biologisk mest aktive form af D-vitamin
- Opløst i olivenolie, for optimalt optag i kroppen
- Små, synkevenlige kapsler
- Testet for styrke og renhed
- Produceret under farmaceutisk kontrol

## Hvad er Porsano Vitamin D?

Porsano Vitamin D er små, synkevenlige gelatinekapsler med hele 95 mcg af det biologisk aktive D3-vitamin i hver. D-vitaminet er opløst i olivenolie for at forbedre optagelsen. De små kapsler er lette at sluge men kan også tygges.

D-vitamin er fedtopløseligt, og studier har vist at vitaminet optages bedre, når det er opløst i olivenolie. Man kan med fordel tage Porsano Vitamin D sammen med et måltid mad.

Porsano Vitamin D er udviklet med tanke på dem, som ønsker et stærkt D-vitamin præparat, og som ikke vil gå på kompromis med hverken virkning eller kvalitet. Produktet indeholder 95 mcg D-vitamin i én kapsel og er dermed et af de stærkeste på det danske marked. Porsano Vitamin D vil løbende blive brugt i klinisk forskning, for derigennem at kunne tilbyde kunderne lige netop det produkt, som passer bedst til dem.

## Hvad er D-vitamin?

D-vitamin er et såkaldt fedtopløseligt vitamin. Det betyder, at vitaminet har brug for fedtstof for at blive optaget i kroppen. D-vitamin er essentielt ligesom de øvrige vitaminer. Der er flere slags D-vitamin. De to vigtigste former er D2 (ergocalciferol) og D3 (cholecalciferol).

D2 fås udelukkende fra kosten.

Førhen mente man, at D2-vitamin og D3-vitamin var lige effektive i kroppen. Alt efter målemetode er D3-vitamin dog markant mere effektivt end D2-vitamin til at hæve blodets D-vitamin-indhold.

### D-vitamin kan opnås på to primære måder:

gennem sollys eller gennem kosten. Vores primære kilde til D-vitamin er sollys. Vi danner vitaminet i huden, når vi bliver udsat for tilstrækkeligt sollys eller UV-stråling. For at danne D-vitamin fra sollys skal UV-indekset være på mindst 3 eller højere.

Hvis du er i tvivl, om solen er stærk nok til at danne D-vitamin, så kig på din skygge. Hvis længden af din skygge er den samme som eller kortere end din højde, så kan du danne D-vitamin. Hvis skyggen derimod er længere end højden, dannes der ikke D-vitamin.

Danmark ligger på de nordlige breddegrader, så vi kan kun få D-vitamin fra sollys i sommerhalvåret. I perioden fra oktober til april er vi nødt til at få D-vitamin fra kosten. De bedste kilder er fede fisk, lever, olier, æggeblomme og smør. Der findes kun ganske lidt D-vitamin i vegetabiliske fødevarer, og indholdet er lavt i mejeriprodukter.

# Porsano Vitamin D

## Næringsindhold per anbefalet daglig dosis: % RI\*

D-vitamin 95 mcg 1900%

\*RI = Referenceindtag

## Ingredienser:

Fyldemiddel: Jomfru oliven olie.

Kapselskal: Oksegeatine.

Fugtighedsbevarende middel: Glycerol, rensset vand.

D3-vitamin (cholecalciferol)

Indhold: 90 kapsler, 24 g

## Produktinfo:

**Kategori:** Kosttilskud

**Dosering:** 1 kapsel dagligt for voksne samt børn fra 11 år og derover, i forbindelse med et måltid. Den anbefalede daglige dosis må ikke overskrides. Kosttilskud bør ikke erstatte en varieret kost og en sund livsstil.

**Opbevaring:** Stuetemperatur. Ikke i direkte sollys. Opbevares utilgængeligt for børn.

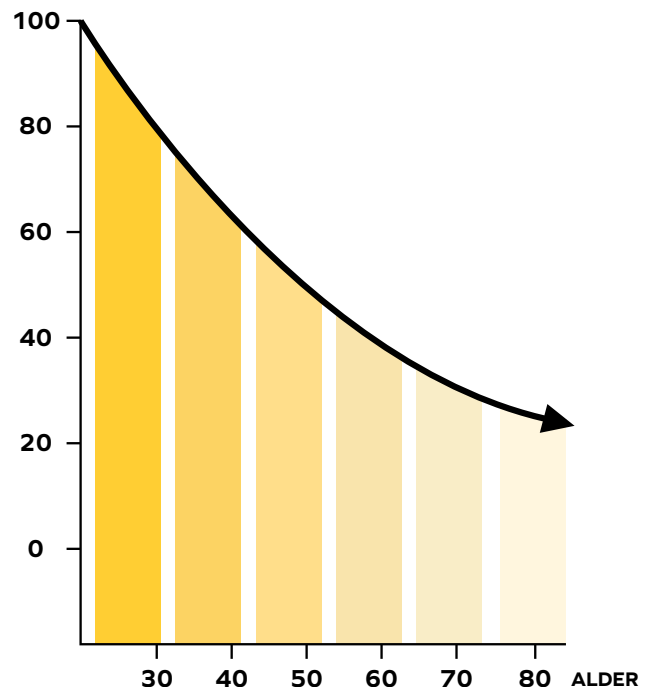
## Hvem har behov for Vitamin D?

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle danskere tager et dagligt tilskud af D-vitamin i vinterhalvåret (oktober til april), mens ældre bør tage et tilskud året rundt. D-vitamin anbefales som et tilskud til at støtte immunsystemet.

Personer over 70 år, plejehjemsbeboere samt personer der enten opholder sig indendørs eller på anden måde undgår solen, anbefales at tage D-vitamin tilskud hele året. Dette skyldes blandt andet, at hudens evne til at danne D-vitamin fra sollys reduceres med alderen.

Derudover anbefales D-vitamin hele året til personer med mørk hud, personer som går i heldækkende påklædning samt personer med øget risiko for knogleskørhed (uanset alder).

## Kroppens evne til at danne D-vitamin reduceres med alderen



## Den Europæiske fødevarestyrelse anerkender, at D-vitamin:

- ✓ Bidrager til immunsystemets normale funktion
- ✓ Bidrager til at vedligeholde normale knogler
- ✓ Bidrager til at vedligeholde en normal muskelfunktion
- ✓ Bidrager til at vedligeholde normale tænder
- ✓ Bidrager til en normal optagelse/udnyttelse af calcium og fosfor
- ✓ Bidrager til et normalt calciumindhold i blodet
- ✓ Spiller en rolle i celledelingsprocessen



**PORSANO**<sup>®</sup>  
FOR DIN SUNDHED

Porsano ApS **Web:** [www.porsano.dk](http://www.porsano.dk) **Email:** [info@porsano.dk](mailto:info@porsano.dk) **Tel:** (+45) 42553600