



Ibuvit D 400, kapsułki twist-off

1 kapsułka „twist-off” zawiera 10 µg co odpowiada 400 j.m. witaminy D (200 % RWS*)

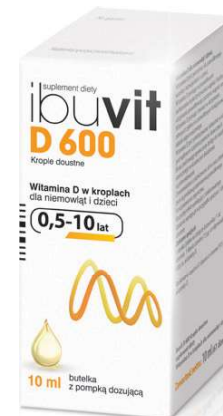
Opakowanie: 30 kapsulek typu twist-off



Ibuvit D 600, kapsułki twist-off

1 kapsułka „twist-off” zawiera 15 µg co odpowiada 600 j.m. witaminy D (300 % RWS*)

Opakowanie: 30 kapsulek typu twist-off



Ibuvit D 600, krople

1 dawka (naciśnięcie dozownika) zawiera 15 µg co odpowiada 600 j.m. witaminy D (300 % RWS*)

Opakowanie: butelka 10 ml z pompką dozującą



Ibuvit D 1000, kapsułki twist-off

1 kapsułka „twist-off” zawiera 25 µg co odpowiada 1000 j.m. witaminy D (500 % RWS*)

2 kapsułki „twist-off” zawierają 50 µg co odpowiada 2000 j.m. witaminy D (1000 % RWS*)

Opakowanie: 30 kapsulek typu twist-off

ibuvit D
suplement diety

ibuvit D₃
+K₂ MK-7 +OMEGA 3
suplement diety



Ibuvit D3 1000 + K2 MK-7 Omega 3

1 kapsułka zawiera **25 µg** co odpowiada **1000 j.m. witaminy D** (500 % RWS*)

100 µg witaminy K (133 % RWS*)

365 mg oleju rybiego zawierającego **kwasy omega-3**
250 mg EPA+DHA, 200 mg DHA

Opakowanie: 30 kapsulek miękkich



Ibuvit D3 2000 + K2 MK-7 Omega 3

1 kapsułka zawiera **50 µg** co odpowiada **2000 j.m. witaminy D** (1000 % RWS*)

100 µg witaminy K (133 % RWS*)

365 mg oleju rybiego zawierającego **kwasy omega-3**
250 mg EPA+DHA, 200 mg DHA

Opakowanie: 30 kapsulek miękkich

Witamina D:

- jest potrzebna dla prawidłowego wzrostu i rozwoju kości,
- pomaga w prawidłowym wchłanianiu/wykorzystywaniu wapnia i fosforu oraz utrzymaniu prawidłowego poziomu wapnia we krwi,
- pomaga również w utrzymaniu zdrowych zębów i kości,
- pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.

Biorąc pod uwagę ograniczony dostęp do światła słonecznego wskazane jest dodatkowe suplementowanie witaminą D.

Witamina K:

- przyczynia się do prawidłowego krzepnięcia krwi,
- pomaga w utrzymaniu zdrowych kości.

Tkanka kostna nieustannie podlega procesom przebudowy. Niektóre komórki kostne (osteoklasty) rozkładają tkankę kostną uwalniając wapń, a inne (osteoblasty) tworzą nową tkankę kostną poprzez wbudowywanie m.in. wapnia do kości.

Witamina K pomaga w utrzymaniu zdrowych kości poprzez wspomaganie prawidłowego funkcjonowania gospodarki mineralnej kości, czyli regulację obiegu wapnia w strukturach kostnych organizmu.

DHA (kwas dokozaheksaenowy) przyczynia się do:

- utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu,
- utrzymania prawidłowego widzenia.

Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg DHA dziennie.

DHA (kwas dokozaheksaenowy) i EPA (kwas eikozapentaenowy) przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca.

Suplementacja witaminą D w populacji ogólnej i w grupach ryzyka niedoborów witaminy D.¹

Wiek	Zalecana dzienna dawka witaminy D (IU/dziennie)	Uwagi
0-6. mż.	400	suplementację rozpocząć od pierwszych dni życia, niezależnie od sposobu karmienia noworodka/niemowlęcia
6.-12. mż.	400-600	w zależności od dziennej podaży witaminy D z diety
1.-10. rż.	600-1000	w przypadku opalania się bez zastosowania filtrów słonecznych z odkrytymi ramionami i nogami przez co najmniej 15 minut między godziną 10.00 a 15.00, suplementacja w okresie od maja do września nie jest konieczna, choć nadal zalecana i bezpieczna;
11.-18. rż.	800-2000	jeżeli powyższe wytyczne dotyczące nasłonecznienia nie są spełnione, w zależności od masy ciała i dziennej podaży witaminy D z diety suplementację należy prowadzić przez cały rok
19.-65. rż.	800-2000	w zależności od masy ciała i dziennej podaży witaminy D z diety suplementację należy prowadzić przez cały rok
65.-75. rż.	800-2000	w zależności od masy ciała i podaży witaminy D w diecie, suplementację należy prowadzić przez cały rok
>75. rż.	2000-4000	w zależności od masy ciała i podaży witaminy D w diecie, suplementację należy prowadzić przez cały rok
kobiety w ciąży i karmiące piersią	2000	w czasie ciąży i laktacji jeżeli ocena stężenia 25 (OH) D nie jest możliwa; jeżeli ocena stężenia 25 (OH) D jest możliwa, należy prowadzić suplementację pod kontrolą, tak by utrzymywać optymalne stężenia w zakresie: >30-50 ng/ml

¹ Rusińska A. et al. Vitamin D Supplementation Guidelines for General Population and Groups at Risk of Vitamin D Deficiency in Poland—Recommendations of the Polish Society of Pediatric Endocrinology and Diabetes and the Expert Panel With Participation of National Specialist Consultants and Representatives of Scientific Societies—2018 Update. *Frontiers in Endocrinology* 2018; 9:246.

IU - jednostki międzynarodowe