



Debora® 5.600 I.E.

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D₃
zur Einnahme von nur 1 Kapsel pro Woche.

1 Kapsel enthält:

140 µg Vitamin D₃, entsprechend 5.600 Internationale Einheiten (= I.E.)
als wöchentliche Verzehrmenge, gelöst in nativem Leinsamenöl.

Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Erhaltung normaler Knochen, Zähne und Muskelfunktion bei.

Verzehrempfehlung:

Debora® 5.600 I.E. ist zum wöchentlichen Verzehr vorgesehen.

Das heißt:

1 Kapsel pro Woche zu einer beliebigen Mahlzeit mit etwas Wasser schlucken.
Dies entspricht einer täglichen Verzehrmenge von 800 I.E. bzw. 20 µg Vitamin D₃.

Die angegebene empfohlene Verzehrmenge von 1 Kapsel pro Woche darf nicht überschritten werden.

Hinweis:

Debora® 5.600 I.E. ist frei von Gluten, Fruktose, Hefe, Laktose und Farbstoffen
sowie laut Gesetz frei von Konservierungsstoffen.

Packungsgrößen:

Debora® 5.600 I.E. ist in Packungen zu
20 Kapseln
40 Kapseln
in allen Apotheken erhältlich.

Bedeutung von Vitamin D₃

Vitamin D₃, auch Cholecalciferol genannt, nimmt eine Sonderstellung unter den Vitaminen ein, weil es der Körper durch Sonnenbestrahlung der Haut selbst bilden und in seinem Muskel- und Fettgewebe speichern kann.

Bei einem Lebensstil, der wenig Sonnen-Exposition beinhaltet, kann die Gefahr eines Vitamin D-Mangels bestehen. Erschwerend kommt hinzu, dass viele Menschen, die sich im Freien aufhalten, aus Angst vor Sonnenbrand und schneller Hautalterung Sonnencremes anwenden. Dies hat jedoch zur Folge, dass die Vitamin D-Synthese in der Haut reduziert wird.

Lebensmittel, die Vitamin D enthalten, sind z. B. fettreiche Fische, Leber und Eigelb. Vor allem Lebertran ist eine bedeutende Vitamin D-Quelle. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Kindern ab einem Jahr und Erwachsenen die tägliche Zufuhr von 800 I.E. Vitamin D über die Ernährung.

Ein regelmäßiger Verzehr Vitamin D-reicher Nahrungsmittel entspricht allerdings nur selten den üblichen Ernährungsgewohnheiten, so dass die Zufuhr von Vitamin D über Lebensmittel nur einen kleinen Teil der Vitamin D-Versorgung ausmacht. In diesen Fällen kann der tägliche Verzehr eines Vitamin D₃-haltigen Nahrungsergänzungsmittels sinnvoll sein.

Durch die Fähigkeit des Organismus, Vitamin D zu speichern, ist es aber auch möglich, im Bedarfsfall nur 1 Kapsel pro Woche zu verzehren und damit trotzdem den Vitamin D₃-Bedarf für eine ganze Woche zu decken.

Dementsprechend enthält 1 Kapsel Debora® 5.600 I.E. Vitamin D₃ und damit die gleiche Gesamtmenge, die man zuführen würde, wenn man eine Woche lang täglich 800 I.E. Vitamin D₃ einnehmen würde.

Debora® 5.600 I.E. ist deshalb für Personen empfehlenswert, die anstatt der täglichen Zufuhr, nur einmal in der Woche den Verzehr einer Vitamin D-Kapsel bevorzugen.

Stand: 12/2014