

ოილესენი® OILESEN

საერთაშორისო დასახელება (აქტიური ნივთიერება): ვიტამინი D3
კლინიკურ-ფარმაკოლოგიური ჯგუფი: საკვები დანამატი

გამომშვების ფორმა: N1 10მლ სპრეი
გაცემის რეჟიმი: III ჯგუფი (ურეცეპტოდ)

შემადგენლობა:
ვიტამინი D3(ქოლესკალციფეროლი)-1000 ს.ე.(25მკგ)

D ვიტამინის წყარო

OILESEN' ვიტამინი D, 1000 - ეს პროდუქტი განკუთვნილია დამატებითი D₃ ვიტამინის უზრუნველსაყოფად ზრდასრულთათვის, მათ შორის, 60 წლის და უფროსი ასაკის ადამიანებისთვის, ასევე, იმ პირებისთვის, რომლებიც ვერ ახერხებენ სახლიდან გასვლას და გაურბიან მზეზე ყოფნას. ვიტამინი D ხელს უწყობს ძვლებისა და კბილების ნორმალური მდგომარეობის შენარჩუნებას, კუნთების და იმუნური სისტემის ნორმალურ ფუნქციონირებას, ასევე, კალციუმის და ფოსფორის ნორმალურ შეწოვას/ათვისებას.

ვიტამინი D საჭიროა ბავშვებში ძვლების ნორმალური ზრდისა და განვითარებისთვის.

ვიტამინი D ხელს უწყობს დაცემის რისკის შემცირებას, რომელიც დაკავშირებულია პოსტურალურ არასტაბილურობასთან და კუნთების სისუსტესთან. დაცემა წარმოადგენს ძვლის მოტეხილობის რისკ-ფაქტორს 60 წელზე უფროსი ასაკის მამაკაცებსა და ქალებში. სასურველი ეფექტი მიიღწევა 20 მკგ D ვიტამინის ყოველდღიური მიღებით ყველა წყაროდან.

OILESEN' ვიტამინი D 1000 პერორალური სპრეი იძლევა D ვიტამინის უშუალოდ პირში (ენის ქვეშ ან ლოყის შიდა მხარეს) შესახურების შესაძლებლობას სწრაფი შეწოვის ეფექტით. ეს ძალზე მოსახერხებელია, რადგანაც არ არის საჭირო პერორალური სპრეის მიღება საკვებთან ერთად და შეგიძლიათ შეისხუროთ იგი დღის ნებისმიერ მონაკვეთში.

	ერთი დოზა (0,1 მლ)
ვიტამინი D ₃	25 მკგ (1000 ს.ე, 500%*)

*NRV - ნუტრიენტების რეფერენს მნიშვნელობა

შემადგენლობა: საშუალო- ჯაჭვიანი ტრიგლიცერიდები (MCT ზეთი), მარწყვის ბუნებრივი არომატიზატორი, ქოლესკალციფეროლი (ვიტამინი D3-მიღებული ატლანტიკის ოკეანის ორაგულის ღვიძლისგან), ანტიოქსიდანტი - ალფა-ტოკოფეროლი.

რა არის ვიტამინი D?

ვიტამინი D არის ცხიმში ხსნადი ვიტამინი, რომელიც სინთეზირდება ადამიანის კანის ღრმა ეპიდერმისში, როდესაც კანი ექვევა მზის ულტრაიისფერ (UV-B) დასხივების ქვეშ. D ვიტამინის მიღება ასევე შესაძლებელია მცენარეული და ცხოველური წარმოშობის საკვებიდან; თუმცა, ნატურალური პროდუქტები ამ ვიტამინს მხოლოდ მცირე რაოდენობით შეიცავს. ცხიმოვანი თევზი

(როგორცაა ორაგული, ქაშაყი და გველთევზა), კვერცხის გული, ღვიძლი, კარაქი და ყველი D ვიტამინის საუკეთესო ბუნებრივი წყაროა. ადამიანები, რომლებიც ცხოვრობენ ეკვატორთან ახლოს და იღებენ მზის საკმარის სხივებს, როგორც წესი, არ განიცდიან D ვიტამინის დეფიციტს. ცნობილია, რომ ზამთრის სეზონზე ჩვენს განედზე მცხოვრები ადამიანების დაახლოებით 80% განიცდის ამ ვიტამინის ნაკლებობას.

რა არის D ვიტამინის როლი?

- ვიტამინი D თამაშობს დიდ როლს ჩვენი ორგანიზმისთვის; ყველაზე მნიშვნელოვანია შრატში კალციუმის და ფოსფორის ადექვატური კონცენტრაციის შენარჩუნება, რაც აუცილებელია უჯრედშიდა პროცესებისთვის, ძვლის მინერალიზაციისთვის და როგორც ნერვების, ისე კუნთების ფუნქციონირებისთვის. ვიტამინი D ხელს უწყობს კალციუმის და ფოსფორის გაწოვას წვრილ ნაწლავებში და ეხმარება სისხლში კალციუმის ადექვატური დონის შენარჩუნებას.
- ვიტამინი D განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ჩვილებისა და მცირეწლოვანი ბავშვებისთვის, რადგანაც იგი მონაწილეობს ძვლებისა და კბილების განვითარებაში. D ვიტამინის არარსებობის შემთხვევაში კალციუმის მხოლოდ 15 პროცენტი და ფოსფორის 60 პროცენტი შეიწოვება, ამიტომაც D ვიტამინი აუცილებელია ბავშვის ძვლებისა და კბილების ნორმალური განვითარებისა და ზრდისთვის.
- D ვიტამინისა და კალციუმის საკმარისი რაოდენობა ძალზე მნიშვნელოვანია ბავშვობის და მოზარდობის პერიოდში, როდესაც ძვლები იგროვებს კალციუმს, მყარდება და ინტენსიურად იზრდება; იგი განსაზღვრავს ძვლის მინერალიზაციის სტატუსს შემდგომ ცხოვრებაში.
- დადგინდა, რომ ვიტამინი D ხელს უწყობს კუნთების ნორმალური ფუნქციონირების შენარჩუნებას. კუნთების სისუსტე ორგანიზმში D ვიტამინის დეფიციტის შემთხვევაში ვლინდება.
- ვიტამინი D ასევე მნიშვნელოვანია იმუნური სისტემისთვის. იგი ხელს უწყობს იმუნური სისტემის ნორმალურ ფუნქციონირებას.

რა იწვევს D ვიტამინის დეფიციტს მოზრდილებში?

გენეტიკური ფაქტორების გარდა, არსებობს სამი ძირითადი მიზეზი.

კვებითი ჩვევები. D ვიტამინით მდიდარი საკვების არასაკმარისი მოხმარება.

მზის შუქის დეფიციტი. კანში არსებული D ვიტამინის რაოდენობა ყოველთვის არ არის საკმარისი. ზამთარში მზის ნაკლებობა, ზაფხულში მზის ულტრაიისფერი სხივებისგან დამცავი საშუალებების გამოყენება და სახლში დარჩენა ხელს უშლის კანში D ვიტამინის ადექვატური რაოდენობის სინთეზირებას.

სხეულის ზოგიერთი ფუნქციის გარკვეული დარღვევები.

D ვიტამინის რეკომენდებული მიღება

ადინიშნა, რომ ჩვილებს ჩვეულებრივ აძლევენ D ვიტამინის საკმარის რაოდენობას, მაგრამ მოგვიანებით ცხოვრებაში D ვიტამინის ადექვატური დონის შენარჩუნება, როგორც წესი, უგულებელყოფილი ხდება ხოლმე. ევროპის მრავალ ქვეყანაში ჩატარებულმა კვლევებმა აჩვენა, რომ D ვიტამინის მიღება სხვადასხვა ასაკობრივ ჯგუფში არასაკმარისია. მეცნიერები და ექიმები შემოფოთებულნი არიან D ვიტამინის დეფიციტის გამო სიცოცხლის ხარისხის დაქვეითებით, ამიტომ ტარდება კვლევები და მიმდინარეობს ინტენსიური დისკუსიები. ცოტა ხნის წინ D ვიტამინის მიღების შესახებ ცენტრალური ევროპის მოსახლეობისთვის გამოქვეყნდა შემდეგი რეკომენდაციები:

მოზარდები და მოხუცები	800 - 2000 ს.ე ყოველდღიურად სხეულის წონისა და მზის ზემოქმედების მიხედვით
ორსული ქალები ორსულობის მეორე ტრიმესტრში	1500-2000IU

D ვიტამინის რეკომენდებული მიღება D ვიტამინის დეფიციტის რისკის ქვეშ მყოფი პირებისთვის:

ჭარბწონიანები და მოხუცები	1600-4000IU დღიურად
ღამის მუშები და მუქ-კანიანი ადამიანები	1000-2000IU დღიურად

როდესაც ადამიანი ზაფხულის მანძილზე დიდ დროს ატარებს გარეთ, D ვიტამინის დანამატი რეკომენდებულია მხოლოდ ოქტომბრიდან აპრილამდე. ხანდაზმულებისთვის (65 წელზე ზევით) რეკომენდებულია D ვიტამინის მიღება მთელი წლის განმავლობაში. თუ გაქვთ კითხვები D ვიტამინის ადეკვატური რაოდენობით მიღებასთან დაკავშირებით, გირჩევთ შეამოწმოთ D ვიტამინის დონე ორგანიზმში. D ვიტამინის დოზის მძიმე და ხანგრძლივი გადაჭარბება საშიშია. აუცილებელია D ვიტამინის უსაფრთხო დოზის შენარჩუნება.

D ვიტამინის შემთხვევაში გათვალისწინებულია შემდეგი რეკომენდებული ტოლერანტული მნიშვნელობები, რომლებიც უსაფრთხოა ყოველდღიური გამოყენებისას; იგი დადგენილია ევროპის სურსათის უვნებლობის სააგენტოს (EFSA) ექსპერტების მიერ:

მოზრდილები და ხანდაზმული ადამიანები სხეულის ნორმალური წონით	4000 ს.ე (100 მკგ) დღიურად
ჭარბწონიანი მოზრდილები და მოხუცები	10000 ს.ე (250 მკგ) დღიურად
ორსული და მეძუძური ქალები	4000 ს.ე (100 მკგ) დღიურად

რეკომენდებული მიღება: მოზრდილები, მათ შორის 60 წლის და უფროსი ასაკის ადამიანები, იღებენ დღეში 1 დოზას უშუალოდ პირის ღრუს ლორწოვან ზედაპირზე (ენის ქვეშ ან ლოყის შიგნით). გამოყენებამდე პრეპარატი უნდა შეანჯღრიოთ.

არ გადააჭარბოთ მითითებულ რეკომენდებულ დოზას. საკვები დანამატი არ უნდა იქნას გამოყენებული როგორც მრავალფეროვანი და დაბალანსებული დიეტის და ჯანსაღი ცხოვრების წესის შემცვლელი.

შენახვის წესი: დაიცავით სიციხისა და ტენიანობა; არ შეინახოთ 25 °C-ზე მაღალ ტემპერატურაზე. შეინახეთ პატარა ბავშვებისთვის მიუწვდომელ ადგილას.

მწარმოებელი: Valentis AG

CH-6982 აგნო-ლუგანო/შვეიცარია.