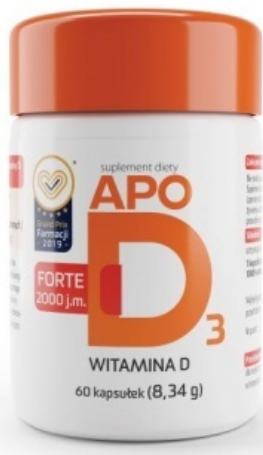


## ApoD3 Forte 2000 j.m., 60 kapsułek (31.08.2023)



Cena: 16,34 zł

## Opis słownikowy

Dawka	2 000 IU
Opakowanie	60 kapsułek
Postać	kapsułki miękkie
Producent	AUROVITAS PHARMA POLSKA SP. Z O.O.
Rejestracja	Lek
Substancja czynna	Witamina D3

## Opis produktu

## Co to jest ApoD3 Forte 2000 j.m. i w jakim celu się go stosuje:

Suplement diety ApoD3 FORTE zalecany jest w suplementacji witaminą D, która wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i mięśni, pomaga w utrzymaniu zdrowych kości i zębów, pomaga zmniejszyć ryzyko upadku związane z niestabilnością postawy i osłabieniem mięśni. Upadki stanowią czynnik ryzyka w odniesieniu do złamań kości u osób obojga płci w wieku 60 lat i starszych. ApoD3 Forte przeznaczony jest dla: zdrowych osób dorosłych.

## Informacja dodatkowa na temat witaminy D:

Witamina D jest niezbędna w każdym wieku, niezależnie od fazy życia człowieka. W badaniach naukowych wykazano, że witamina D pomaga w utrzymaniu zdrowych kości, zębów oraz prawidłowego stężenia wapnia we krwi. Wspomaga prawidłowe wchłanianie oraz wykorzystanie wapnia i fosforu. Wspiera prawidłowe funkcjonowanie mięśni i układu odpornościowego. Bierze udział w procesie podziału komórek. Witamina D pomaga zmniejszyć ryzyko upadku związane z niestabilnością postawy i osłabieniem mięśni. Upadki stanowią czynnik ryzyka w odniesieniu do złamań kości u osób obojga płci w wieku 60 lat i starszych. Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania dziennie 20 µg witaminy D ze wszystkich źródeł. Istnieje wiele czynników ryzyka złamań kości i zmiana jednego z nich może wywierać korzystny wpływ lub nie wywierać go.

Witamina D pochodzi z dwóch źródeł:

- Pożywienie:** Witamina D w żywności jest mało rozpowszechniona i występuje głównie w rybach, takich jak: łosoś, dorsz, tuńczyk, śledź, makrela, sardynki, węgorz a ponadto w tranie, wątrobach zwierzęcych, serze żółtym, żółtkach jaj, niektórych grzybach (pieczarki, kurki, borowiki i podgrzybki) oraz margarynach wzbogacanych w witaminę D.
- Synteza skórna pod wpływem promieni słonecznych:** Na efektywność syntezy witaminy D w skórze wpływa wiele czynników, zarówno środowisko zewnętrzne (długość fali promieniowania, jego intensywność, stopień zanieczyszczenia powietrza i jego wilgotność), jaki cechy osobnicze, w tym przede wszystkim wiek i stopień pigmentacji.

Dostarczenie właściwej ilości witaminy D może być ograniczone ze względu na niedostateczną ekspozycję skóry na promieniowanie słoneczne, zmniejszoną syntezę skórnią witaminy D, niedostateczną podaż witaminy D z pokarmem oraz niewystarczające wchłanianie

witaminy D z pokarmu.

- W Polsce w okresie od października do marca promieniowanie jest zbyt słabe, aby zapewnić wystarczającą syntezę witaminy D w skórze. W okresie od kwietnia do września spędzanie wielu godzin w pomieszczeniach zamkniętych i unikanie ekspozycji na słońce dodatkowo ogranicza syntezę skórnej witaminy D.
- Ponadto powszechne stosowanie filtrów przeciwsłonecznych (związków chemicznych wykorzystywanych w kosmetykach) wpływa niekorzystnie na syntezę witaminy D w skórze. Podstawowym zadaniem filtrów przeciwsłonecznych jest ochrona skóry przed szkodliwym działaniem światła słonecznego, czyli oparzeniem słonecznymi przyspieszonym starzeniem się skóry. Krem ochronny z filtrem SPF8 zmniejsza zdolność skóry do produkcji witaminy D o 95%.
- Wraz z wiekiem zmniejsza się zdolność organizmu do wytwarzania witaminy D pod wpływem promieni ultrafioletowych. U osób w podeszłym wieku zrogowaciała skóra i niewielka ekspozycja lub zupełny brak ekspozycji na światło słoneczne ograniczają produkcję witaminy D, co wraz z niewystarczającą ilością witaminy D w diecie jest główną przyczyną konieczności suplementacji witaminy D.

### Rekomendacje suplementacji witaminą D<sup>3</sup>:

- Noworodki urodzone o czasie i niemowlęta 0-6 miesięcy: 400 j.m. Niezależnie od pory roku i sposobu karmienia. Od pierwszych dni życia.
- Niemowlęta 6-12 miesięcy: 400-600 j.m. Niezależnie od pory roku. Zależnie od dobowej ilości witaminy D przyjętej z pokarmem.
- Dzieci 1-10 lat: 600-1000 j.m.<sup>1</sup> przy otyłości 1200-2000 j.m.<sup>2</sup> W miesiącach październik-kwiecień lub przez cały rok, jeżeli nie jest zapewniona synteza skórna witaminy D w miesiącach letnich.
- Młodzież 11-18 lat: 800-2000 j.m.<sup>1</sup> przy otyłości 1600-4000 j.m.<sup>2</sup> W miesiącach październik-kwiecień lub przez cały rok, jeżeli nie jest zapewniona synteza skórna witaminy D w miesiącach letnich.
- Dorośli 19-65 lat: 800-2000 j.m.<sup>1</sup> przy otyłości 1600-4000 j.m.<sup>2</sup> W miesiącach październik-kwiecień lub przez cały rok, jeżeli nie jest zapewniona synteza skórna witaminy D w miesiącach letnich.
- Seniorzy 65-75 lat: 800-2000 j.m.<sup>1</sup> przy otyłości 1600-4000 j.m.<sup>2</sup> Przez cały rok.
- Seniorzy >75 lat: 2000-4000 j.m.<sup>1</sup> przy otyłości 4000-8000 j.m.<sup>2</sup> Przez cały rok.

<sup>1</sup> W zależności od masy ciała i podaży witaminy D w diecie

<sup>2</sup> W zależności od stopnia otyłości

<sup>3</sup> A. Rusińska i wsp., Zasady suplementacji i leczenia witaminą D - nowelizacja 2018 r., Standardy Medyczne/Pediatrics, 2018, tom 15, 357-363.

## Jak stosować ApoD3 Forte 2000 j.m.:

### Zalecane spożycie:

1 kapsułka dziennie.

### Zalecane stosowanie:

W miesiącach wrzesień-kwiecień oraz przez cały rok, jeśli nie jest zapewniona efektywna skórna synteza witaminy D w miesiącach letnich. U osób w podeszłym wieku przez cały rok ze względu na zmniejszoną efektywność skórnej syntezy witaminy D.

Przed zastosowaniem wskazane jest wykonanie badania 25-(OH)D we krwi oraz konsultacja wyniku badania z lekarzem lub farmaceutą.

Nie należy przekraczać zalecanej dziennej porcji do spożycia.

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia są ważne dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia.

## Co zawiera ApoD3 Forte 2000 j.m.:

1 kapsułka zawiera 50 µg witaminy D, co stanowi 1000% referencyjnej wartości spożycia (RWS).

Składniki: olej słonecznikowy; żelatyna; substancja utrzymująca wilgoć; glicerol; cholekalcyferol (witamina D).

## Jak przechowywać ApoD3 Forte 2000 j.m.:

### Przechowywanie:

Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci, w szczelnie zamkniętym opakowaniu, w temperaturze 15-25°C.