

**Інформаційний лист щодо властивостей компоненту дієтичної добавки  
VITRUM® D<sub>3</sub> ПЛЮС/VITRUM® D<sub>3</sub> PLUS  
Вітаміну D<sub>3</sub> 1000 МО (IU)**

*VITRUM® D<sub>3</sub> ПЛЮС – капсули, що містять вітамін D<sub>3</sub> (холекальциферол), розчинений у натуральній олії сафлору красильного, що полегшує всмоктування вітаміну D<sub>3</sub>*

**Назва:** дієтична добавка VITRUM® D<sub>3</sub> ПЛЮС/VITRUM® D<sub>3</sub> PLUS

**1 капсула масою 150 мг (mg) містить:**

Вітамін D<sub>3</sub> 25,0 мкг (µg) (1000 МО (IU))

**Склад:** олія із сафлору красильного (*Carthamus tinctorius L.*), желатин, гліцерин, холекальциферол (вітамін D<sub>3</sub>). Без ГМО.

**Роль вітаміну D<sub>3</sub>**

Вітамін D<sub>3</sub> відіграє дуже важливу функцію у збереженні здоров'я і бере участь у багатьох життєво важливих процесах для організму. Перш за все, вітамін D<sub>3</sub> впливає на кальцій-фосфатне засвоєння в кишківнику та метаболізм кісткової тканини.

Крім того, вітамін D<sub>3</sub>:

- Сприяє правильному функціонуванню імунної системи;
- Сприяє збереженню здорових кісток і зубів;
- Сприяє правильному засвоєнню кальцію та фосфору, що важливо для підтримання відповідного рівня кальцію у крові;
- Відіграє важливу роль у функціонуванні м'язів, оскільки в м'язах знаходиться рецептор вітаміну D<sub>3</sub>, який відповідає за силу м'язів і їх масу. Окрім того, вітамін D<sub>3</sub> відіграє важливу роль при м'язових скороченнях;
- Бере участь у процесі ділення клітин.

**Потреба у вітаміні D<sub>3</sub>:**

Оптимальна концентрація вітаміну D<sub>3</sub> (25 (ОН) D) у крові дорослої людини повинна становити 30–50 нг/мл (ng/ml) (75–125 нмоль/л (nmol/l)). Для більшості людей в Україні є рекомендованим прийом добавки вітаміну D<sub>3</sub>, зважаючи на недостатню його кількість у звичайному раціоні харчування та недостатню кількість сонячного світла протягом року.

У країнах Центральної Європи (у тому числі і в Україні) достатній синтез вітаміну D<sub>3</sub> у шкірі відбувається лише за умови щоденного перебування на сонці протягом 15 хвилин без застосування сонцезахисних засобів щонайменше 18 % відкритої поверхні тіла.

Дієта, додатково збагачена вітаміном D<sub>3</sub>, особливо рекомендується:

- людям, які ведуть малорухомий спосіб життя та рідко перебувають на сонці,
- людям, які проживають на територіях із загальною невисокою річною сонячною активністю, що залежить від географічного положення,
- людям, які регулярно використовують креми із захисними фільтрами від сонця (фільтр UV 15 блокує синтез вітаміну D у шкірі на 99 %).

Для країн Центральної Європи рекомендовано прийом вітаміну D (за рекомендацією лікаря) в наступних дозах\*:

- дорослим, що мають підтверджений недостатній рівень споживання вітаміну D<sub>3</sub>, та людям віком від 60 років:  
- 800–2000 МО (IU) на добу (20–50 мкг/добу (µg/d)) протягом року, зважаючи на знижену результативність синтезу вітаміну D.
- дорослим та особам літнього віку з надмірною вагою:  
- 1600–4000 МО (IU) на добу (40–100 мкг/добу (µg/d)) протягом року.
- людям, які працюють вночі:  
- 1000–2000 МО (IU) на добу (25–50 мкг/добу (µg/d)), залежно від маси тіла, протягом року.

**Рекомендації до споживання:** може бути рекомендована для корекції раціонів харчування, як додаткове джерело вітаміну D<sub>3</sub> для дорослих, що мають підтверджений недостатній рівень споживання вітаміну D<sub>3</sub>, та людям віком від 60 років.

Відповідний вміст вітаміну D<sub>3</sub> в організмі сприяє функціонуванню імунної системи та роботі м'язів. Вітамін D<sub>3</sub> сприяє підтриманню нормального стану кісток і зубів, підтримує засвоєння кальцію і фосфору в шлунково-кишковому тракті, бере участь у процесі ділення клітин.

від ' 10 ' 03 2021 р.

Збалансоване харчування має важливе значення для підтримання здоров'я.

**Спосіб вживання та рекомендована добова доза:** по 1 капсулі на добу.

**Тривалість споживання:** 30 днів, у подальшому термін вживання узгоджується з лікарем.

**Застереження до споживання:** не слід застосовувати людям, які мають індивідуальну непереносимість компонентів ВІТРУМ® Д<sub>3</sub> ПЛЮС, гіперчутливість до вітаміну D<sub>3</sub> та прояви інтоксикації вітаміном D<sub>3</sub>, сечокам'яну хворобу.

Під час довготривалого вживання дієтичної добавки (більше 30 днів) необхідно регулярно контролювати рівень креатиніну у крові та рівень кальцію у сироватці крові і сечі.

З обережністю застосовувати при атеросклерозі, хронічній серцевій недостатності, вагітності (II-III триместр), у людей з підвищеним ризиком розвитку гіперкальціємії, особливо при наявності сечокам'яної хвороби.

**Протипоказання:** підвищена чутливість до компонентів засобу, гіперкальціємія, гіперкальціурія, гіпервітаміноз D, саркаїдоз, ниркова недостатність, нефролітіаз, туберкульоз.

Перед споживанням обов'язкова консультація лікаря.

ВІТРУМ® Д<sub>3</sub> ПЛЮС не призначений для діагностики, лікування або попередження будь-яких хвороб, не повинен використовуватися як замітник повноцінного харчування.

Не перевищуйте рекомендовану добову дозу. Не вживайте після закінчення строку придатності, зазначеного на упаковці.

**Не є лікарським засобом.**

**Форма випуску:** маса капсули 150 мг (mg), 60/120 капсул у флаконі, у картонній коробці.

**Умови зберігання:** зберігати у щільно закритому флаконі, недоступному для дітей місці при температурі не вище 25 °С та відносній вологості повітря не вище 60%.

**Строк придатності:** 24 місяці від дати виробництва.

**Найменування та місцезнаходження імпортера (прийняття претензій від споживачів):** ТОВ «АСІНО УКРАЇНА», Україна, 03124, м. Київ, бульвар Вацлава Гавела, будинок 8, тел.: +38 (044) 281-23-33.

**Найменування та місцезнаходження виробника:** Curtis Health Caps S.A., Wysogotowo, ul. Batorowska 52, 62-081, Przemierowo, Польща.