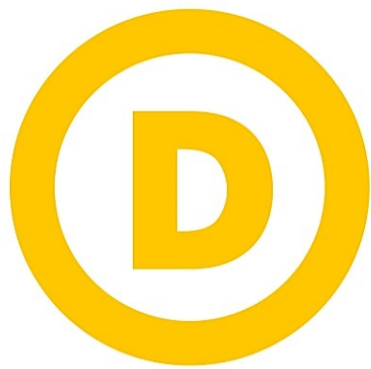


Витамин D3

холекальциферол



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ

по применению биологически активной добавки к пище
«Витамин D3 (холекальциферол) 600 МЕ Алтайвитамины»
«Витамин D3 (холекальциферол) 2000 МЕ Алтайвитамины»

Витамин D3 (холекальциферол) – жизненно важный жирорастворимый витамин, необходимый для обеспечения деятельности практически всех органов и систем человеческого организма.

Масляный раствор витамина D3 обладает высокой биодоступностью, реже вызывает аллергические реакции, а капсулированная форма выпуска обеспечивает его точную дозировку.

Витамин D3 играет неоценимую роль в большинстве физиологических процессов, способствуя:

- укреплению костей и зубов;
- поддержанию иммунной функции организма, активизации противовирусного иммунитета;
- сохранению нормальной когнитивной функции – улучшению памяти и внимания;
- поддержанию мышечной силы;
- снятию усталости и повышению тонуса;
- нормализации углеводно-жирового обмена;
- поддержанию репродуктивной функции организма.

В многочисленных исследованиях последнего десятилетия было доказано, что достаточный уровень витамина D3 в организме не только влияет на состояние здоровья скелета и мышечной ткани, но и существенным образом способствует профилактике многих заболеваний. Обнаружена взаимосвязь между его дефицитом и различными метаболическими нарушениями, заболеваниями сердечно-сосудистой, эндокринной, иммунной, репродуктивной и других систем.

По данным эпидемиологических исследований, проводимых во всем мире, выяснилось, что дефицит витамина D3 у взрослых особенно широко распространен в странах, расположенных выше 35-й параллели северной широты, к которым относится и Россия. Дело в том, что на большей части нашей страны с ноября по март угол падения солнечных лучей не позволяет коже человека вырабатывать достаточное количество витамина D3 даже при длительном нахождении на солнце¹.

ВЛИЯНИЕ ВИТАМИНА D3 НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ И КАЛЬЦИЙ-ФОСФОРНЫЙ ОБМЕН

Витамин D3 повышает всасывание кальция и фосфора в кишечнике, увеличивает их реабсорбцию почками, способствует увеличению минерализации и упругости костной ткани, нормализует нейромускульную передачу, предотвращает миопатии на фоне нарушения минерального обмена (проявляющиеся мышечной слабостью, трудностями при ходьбе, поддержании равновесия и склонностью к падениям).

ВЛИЯНИЕ ВИТАМИНА D3 НА ИММУНИТЕТ

Доказательства, полученные на основании эпидемиологических данных и результатов лабораторных исследований, свидетельствуют о том, что витамин D3 играет важную физиологическую роль в нормальном функционировании иммунной системы.

Он активирует антимикробную защиту и противовирусный иммунитет, подавляет воспалительные реакции, вызывает промоцию фагоцитоза, индуцирует дифференциацию иммунных клеток, обладает иммуномодулирующей активностью².

ВЛИЯНИЕ ВИТАМИНА D3 НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

Начиная с внутриутробного периода, витамин D3 является важным модулятором развития мозга. Хронически недостаточное потребление этого витамина нарушает программу развития центральной нервной системы (ЦНС) и повышает риск формирования психоневрологических расстройств. Как нейростероид, витамин D3 необходим для деления, роста и дифференциации нейронов. Активная форма витамина D3 способна оказывать влияние на проводимость двигательных нейронов и синтез нейротрофических факторов, тем самым предотвращая повреждение нервных клеток³.

Обеспеченность витамином D3 положительно влияет на развитие и функционирование мозга, в том числе на когнитивные функции: память, внимание, способность усваивать информацию. Способствует улучшению настроения⁴ за счет участия в процессе превращения триптофана (аминокислоты, поступающей в организм с пищей) в серотонин – нейромедиатор (т.н. «гормон счастья»), имеющий огромное значение для психоэмоционального состояния человека.

ВЛИЯНИЕ ВИТАМИНА D3 НА РЕПРОДУКТИВНУЮ СИСТЕМУ

Важной ролью витамина D3 в организме человека является его участие в регуляции репродуктивной функции у обоих полов. У женщин адекватный уровень витамина D3 необходим для зачатия, нормального развития беременности, а также для профилактики эндометриоза и синдрома поликистоза яичников. У мужчин обеспеченность витамином D3 ассоциирована с количеством сперматозоидов, их подвижностью и морфологией⁵.

КАК ОЦЕНИТЬ УРОВЕНЬ СОДЕРЖАНИЯ D3 В ОРГАНИЗМЕ

Для объективной оценки необходимо проведение исследования анализа крови на содержание 25(OH)D.

Интерпретация данных исследования крови⁶.

Классификация состояния	Уровень витамина D в плазме крови
Выраженный дефицит витамина	< 10 нг/мл (< 25 нмоль/л)
Дефицит витамина D	< 20 нг/мл (50 нмоль/л)
Недостаточность витамина D	20-30 нг/мл (50-75 нмоль/л)
Адекватные уровни витамина D	> 30 нг/мл (75 нмоль/л)
Рекомендуемые уровни витамина D	40-60 нг/мл (100-150 нмоль/л)

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПРИЕМА ВИТАМИНА D3 ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП:

Лицам в возрасте 18-50 лет	Лицам старше 50 лет
Не менее 600-800 МЕ витамина D3 в сутки	Не менее 800-1000 МЕ витамина D3 в сутки

При выявлении недостаточности или дефицита витамина D3 для подбора дозировки рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Состав: масло подсолнечное рафинированное, оболочка капсулы (желатин, агент влагоудерживающий – глицерин, эмульгатор – сорбит, вода очищенная), витамин D3 (холекальциферол), антиокислитель – смесь токоферолов, комплексная пищевая добавка (антиокислители: лецитин, аскорбилпальмитат, альфа-токоферол).

Область применения: для реализации населению в качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника витамина D3.

Рекомендации по применению: взрослым по 1 капсуле в день во время еды.

При употреблении БАД в рекомендуемой дозе в организм будет поступать:

Биологически активное вещество	Содержание в 1 капсуле (суточной дозировке)	% РУСП *
Витамин D3 (600 МЕ)	15 мкг (600 МЕ)	300
Витамин D3 (2000 МЕ)	50 мкг (2000 МЕ)	1000

* рекомендуемый уровень суточного потребления согласно ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки», Приложение 2.

Продолжительность приема: 1 месяц. При необходимости прием можно повторить.

Форма выпуска: капсулы с масляным раствором витамина D3 массой 240 мг.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Условия хранения: хранить в защищенном от света и недоступном для детей месте, при температуре не выше +25 °С.

Срок годности: 2 года с даты изготовления.

Количество капсул в упаковке: 30 или 60 шт.

Условия реализации: для реализации населению через аптечную сеть и специализированные магазины, отделы торговой сети.

ТУ 10.89.19-163-05783969-2021

Свидетельство о государственной регистрации

«Витамин D3 (холекальциферол) 600 МЕ Алтайвитамины»

AM.01.01.01.003.R.000750.11.22 от 15.11.2022 г.

Свидетельство о государственной регистрации

«Витамин D3 (холекальциферол) 2000 МЕ Алтайвитамины»

AM.01.01.01.003.R.000749.11.22 от 15.11.2022 г.



Изготовитель/организация, уполномоченная принимать претензии от потребителей:
АО «Алтайвитамины»

659325, Алтайский край, г. Бийск, ул. Заводская, д. 69,
Российская Федерация. Тел.: (3854) 338-719, 326-948;
факс (3854) 326-943.

Горячая линия: 8-800-200-89-88 (звонок по РФ бесплатный)

www.altayvitamin.ru

[1] В.В. Салухов, Е.А. Ковалевская, В.В. Курбанова. Костные и внекостные эффекты витамина D, а также возможности медикаментозной коррекции его дефицита//Медицинский совет. - №4, - 2018.

[2] Коденцова В.М., Мендель О.И., Хотимченко С.А., Батулин А.К., Никитюк Д.Б., Тутельян В.А. Физиологическая потребность и эффективные дозы витамина D для коррекции его дефицита. Современное состояние проблемы//Вопросы питания. - Том 86, №2, 2017.

[3] О.М. Драпкина, Р.Н. Шепель. Плейотропные эффекты витамина D//Рациональная Фармакотерапия в Кардиологии 2016; 12(2).

[4] Rhonda P. Patrick and Bruce N. Ames. Vitamin D hormone regulates serotonin synthesis. Part 1: relevance for autism// The FASEB Journal, 2017, Vol.28, No.6, pp:2398-2413.

[5] Громова О.А., Торшин И.Ю., Гришина Т.Р., Малявская С.И. О роли витамина D в профилактике и терапии мужского бесплодия//Качественная клиническая практика, №3, 2017 г.

[6] Клинические рекомендации. Дефицит витамина D у взрослых: диагностика, лечение и профилактика. Российская Ассоциация Эндокринологов ФГБУ «Эндокринологический Научный Центр», Москва, 2015.