

Vitamine D voor het behoud van een goede gezondheid

Divisun 400 is een voedingssupplement dat vitamine D3 bevat. Vitamine D is belangrijk voor het behoud van een goede gezondheid en is onder andere van belang voor het behoud van sterke botten en spierfunctie.

Vitamine D-advies van de Gezondheidsraad

De Gezondheidsraad is een wetenschappelijk orgaan dat advies uitbrengt op het gebied van de volksgezondheid en gezondheids(zorg)onderzoek. De Gezondheidsraad adviseert onderstaande bevolkingsgroepen om dagelijks 400 IE (10 µg) vitamine D toe te voegen aan het normale voedingspatroon.

- Kinderen tot 4 jaar
- Personen met een donkere huidskleur
- Personen die onvoldoende buitenkomen* en/of dagelijks bedekkende kleding dragen
- Zwangere vrouwen
- Vrouwen van 50 tot 70 jaar

De Gezondheidsraad adviseert iedereen, zowel mannen als vrouwen, van 70 jaar en ouder om dagelijks 800 IE (20 µg) vitamine D toe te voegen aan het normale voedingspatroon. Het aanbevolen gebruik niet overschrijden.

* Onvoldoende buitenkomen: dagelijks minder dan 15 tot 30 minuten tussen 11:00 en 15:00 uur met hoofd en handen ontbloot.

Vitamine D uit zonlicht en voeding

Vitamine D wordt aangemaakt in de huid bij blootstelling aan zonlicht. Doorgaans produceert de huid 70 tot 90% van de totale behoefte aan vitamine D. Het advies van de Gezondheidsraad is dan ook om elke dag 15 tot 30 minuten buiten te zijn, met hoofd en handen ontbloot. Echter zijn er perioden waarin de zon onvoldoende kracht heeft om vitamine D in de huid aan te maken.

Gebruik voedingssupplementen niet in plaats van een gezonde voeding.

Divisun 400:

- voorziet in de dagelijkse behoefte aan vitamine D;
- voor het behoud van sterke botten en spierfunctie;
- één kauwtablet bevat 400 IE (10 µg) vitamine D3.

Vitamine	Per tablet IE (µg)	ADH*
D	400 (10 µg)	200%

ADH*: Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid. Voor specifieke groepen geldt een aangepaste dosering en wordt geadviseerd een hogere dosering vitamine D toe te voegen aan het normale voedingspatroon. Zie *Vitamine D-advies van de Gezondheidsraad*. Heeft u vragen over de dosering die voor uw situatie van toepassing is, vraag dan uw apotheker om advies.

Gebruik Divisun 400

Divisun 400 tabletten zijn gemakkelijk te kauwen en kunnen zonder water of voedsel ingenomen worden. Divisun 400 tabletten hebben een lichte fruitmix smaak.

Bewaren:

bij kamertemperatuur (15-25°C) op een droge en donkere plaats en in de originele verpakking. Buiten het bereik houden van jonge kinderen.

Meer informatie

Op www.divisun.nl vindt u meer informatie over Divisun en vitamine D.

MEDA

Meda Pharma B.V., Krijgsman 20, 1186 DM Amstelveen