

50 MCG **VITAMINE D3** 2000 IU

AAN JE GEZONDHEID BOUW JE
ELKE DAG

VOEDINGSSUPPLEMENT

120 
31 g e



VOOR EEN BETERE IMMUNITEIT, STERKERE BOTTEN EN SPIEREN

Vitamine D3 optimaliseert de vorming van sterke botten en tanden en bevordert de opname van de mineralen calcium en fosfor in het lichaam. Vitamine D3 speelt ook een rol bij de instandhouding van de weerstand of immuniteit en bij een goede werking van de spieren.



Ontdek het volledig Alfa assortiment op www.alfa.be.

WAAROM KIEZEN VOOR ALFA VITAMINE D3?

- osteoporose, optimaliseert de opbouw van botten en tanden
- ter preventie en ondersteuning bij alle welvaartsziekten
- ontstekingen, optimaliseert de immuniteit
- spierpijnen
- helpt om je Vitamine D gehalte op peil te houden tijdens de winter
- risicogroepen voor vitamine D tekort: babies, kinderen, senioren, mensen wiens lichaam weinig aan de zon blootgesteld wordt, mensen met een gekleurde huid

WAT MAAKT ALFA VITAMINE D3 ZO UNIEK?

- Alfa Vitamine D3 is afkomstig van een natuurlijke bron. In voeding komt vitamine D voor in de vormen D2 en D3. Echter, enkel D3 (cholecalciferol) is de biologisch actieve vorm van vitamine D en is 5 tot 10 keer actiever dan D2.
- Alfa Vitamine D3 bevat olijfolie om de opneembaarheid van vitamine D3 in het lichaam nog te vergroten.

INGREDIËNTEN PER SOFTGEL	ACTIEVE HOEVEELHEID	RI*
Vitamine D3 (cholecalciferol)	50 mcg - 2.000 IU	1000%
Olijfolie	147 mg	-

*RI : Referentie-inname

Vrij van allergenen (gluten houdende granen, soja, melk, ei, vis, schaaldieren, selder, mosterd, noten, sesamzaad, sulfiet, lupine, weekdieren en aardnoten).

VOORZORGSMAATREGELEN:

- Wanneer je langer dan 3 maanden vitamine D inneemt samen met een calciumsupplement is het raadzaam je calciumgehalte in je bloed te laten controleren.
- Een aantal medicijnen verlaagt je vitamine D status. Hierdoor kan je vitamine D behoefte 2 tot 3 keer hoger zijn. Dit zijn medicijnen uit de groep anti-epileptica, corticosteroiden en steroïdhormonen. Laat in dit geval jaarlijks het vitamine D gehalte in je bloed meten.
- Suppletie van natuurlijke vitamine D in combinatie met synthetische vitamine D analogen (bv. calipotriol) kan de kans op hypercalcemie verhogen.

SYNERGIËN:

Samen met Alfa Magnesium voor het behoud van de botmassa.



AANBEVOLEN GEBRUIK:

1 softgel per dag, in te nemen bij een maaltijd.

Het dagelijks innemen van vitamine D geeft betere resultaten dan 1 keer per week 1 inname.

TIPS:

- Samen met Alfa Magnesium voor het behoud van de botmassa.
- Vitamine D3 omzetten naar de actieve vitamine D in het bloed heeft magnesium nodig. Wanneer u merkt dat uw vitamine D gehalte in het bloed na inname van vitamine D niet stijgt, kan dit te wijten zijn aan een magnesium tekort. Suppleer daarom verspreid over de dag met 2 à 3 capsules Alfa Magnesium.

LIFESTYLE: WAT KAN JE ZELF DOEN

1. Voeding: voedingsmiddelen rijk aan vitamine D3 zijn levertraan en vette vissoorten, colostrum of moedermelk, volle zuivel en eieren.
2. Onder invloed van het zonlicht wordt in de huid, op basis van cholesterol, vitamine D gemaakt. Een huid die ingesmeerd is met een zonnebeschermingsfactor maakt geen vitamine D aan. Tijdens de maanden mei en oktober, maak door 15 min in de zon te zijn met een onbedekte huid voldoende vitamine D aan. In de winter is het zonlicht onvoldoende krachtig.
3. Drink voldoende water. Water is het transportmiddel bij uitstek om al jouw bouwstoffen of nutriënten doorheen heel je lichaam te transporteren. Drink 1,5 l water verspreid over de dag.
4. Vaak is er ten gevolge van de luchtvervuiling in grote steden te weinig daglicht om voldoende vitamine D aan te maken, zelfs tijdens de zomer. Achter glas maak je ook geen vitamine D aan.
5. Daar vitamine D een vet oplosbare vitamine is, wordt dit nutriënt best opgenomen samen met een maaltijd die plantaardige oliën bevat zoals noten, boter, olijfolie of andere plantaardige vetten van eerste persing.