

De Gezondheidsraad beveelt
extra **Vitamine D** aan!



Een verhoogde behoefte aan
Vitamine D

→
vult u aan met

Axium Hoge D extra
voor sterke botten en tanden

Jouw energie en weerstand uit het groene doosje



De belangrijkste bron van Vitamine D is zonlicht!

Waarom Vitamine D?

Vitamine D is belangrijk voor de vorming en het behoud van sterke botten en tanden. Het bevordert de opname van Calcium en Fosfor in het lichaam. Bovendien is deze vitamine van belang voor het zenuwstelsel, het hart en zorgt het voor een goede werking van de spieren. Het ondersteunt een goede weerstand en zorgt voor gezonde cellen en weefsels. Voor een goede gezondheid is het dus belangrijk dat uw lichaam voldoende Vitamine D binnenkrijgt.

Waar komt Vitamine D vandaan?

De belangrijkste bron van Vitamine D is zonlicht. Onder invloed van ultraviolet licht (zonlicht) wordt deze vitamine in de huid aangemaakt. Vitamine D wordt ook via de voeding opgenomen want er zijn voedingsmiddelen waar Vitamine D van nature in voorkomt. Maar het betreft dan, met uitzondering van vette vis (paling, zalm en makreel), zeer lage hoeveelheden. Een reden waarom bak- en braadproducten (margarine, halvarine, etc.) worden verrijkt met Vitamine D.



*Val uw Vitamine D aan
met Axiom hoge D extra*

Axiom hoge D extra is een voedingssupplement, dat voorziet in de verhoogde behoefte aan Vitamine D. Het bevat Vitamine D, aangevuld met Vitamine K, Calcium en Borium.

Vitamine D is een essentiële bouwstof voor de aanmaak en het behoud van sterke botten. Vitamine D wordt in de huid, onder invloed van zonlicht aangemaakt. Bij een donkere huid, een oudere huid of te weinig blootstelling aan de zon wordt er minder Vitamine D door het lichaam geproduceerd. Extra aanvulling kan gewenst zijn voor het behoud van sterke botten. Vitamine D is ook goed voor de aanmaak en opname van Calcium in de botten.

Vitamine K is goed voor de opname van Calcium in de botten en belangrijk voor de bloedstolling.

Calcium is een essentiële bouwstof voor de aanmaak en het behoud van sterke botten. Ook is Calcium nodig voor het goed blijven functioneren van de spieren en voor het geleiden van prikkels naar de zenuwen.

Borium helpt bij de vorming van de botten.

De Gezondheidsraad

De Gezondheidsraad heeft onderzoek gedaan naar de Vitamine D niveaus bij de Nederlandse bevolking. Dit heeft geresulteerd in een aanbeveling voor extra inname van Vitamine D voor bepaalde bevolkingsgroepen. Voor deze groepen is 15 minuten per dag in zonlicht niet voldoende voor een goed Vitamine D niveau.

Een goede aanvulling is belangrijk omdat een tekort aan Vitamine D tot een vermindering van de kwaliteit van de botten (botontkalking), spierzwakte en zwakke en pijnlijke botten kan leiden.

De Gezondheidsraad geeft per specifieke bevolkingsgroep de aanbeveling de voeding dagelijks aan te vullen met Vitamine D.

De Gezondheidsraad adviseert:

Aanvulling met 10 mcg per dag

- ✓ kinderen tot 6 jaar
- ✓ mensen met een donkere huidskleur
- ✓ mensen die onvoldoende buiten komen
- ✓ vrouwen die een sluier dragen
- ✓ vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven
- ✓ vrouwen vanaf 50 jaar
- ✓ mannen vanaf 70 jaar

Aanvulling met 20 mcg per dag

- ✓ mensen met osteoporose
- ✓ mensen die in een verpleeghuis wonen
- ✓ vrouwen vanaf 50 jaar met een donkere huidskleur en/of die onvoldoende buiten komen en/of die een sluier dragen
- ✓ mannen vanaf 70 jaar met een donkere huidskleur en/of die onvoldoende buiten komen

Vitamine D is goed voor botten en tanden!



Hoeveel Vitamine D heeft u dagelijks nodig?

	Algemeen	Zwanger	Borstvoeding gevend	Donkere huidskleur	Weinig zonlicht	Gesluierte vrouwen
Kinderen < 6 jaar	10 mcg			10 mcg	10 mcg	
Vrouwen 6 - 50 jaar		10 mcg	10 mcg	10 mcg	10 mcg	10mcg
50- 60 jaar	10 mcg			20 mcg	20 mcg	20 mcg
> 60 jaar	10 mcg			20 mcg	20 mcg	20 mcg
Mannen 6 - 60 jaar				10 mcg	10 mcg	
> 60 jaar				10 mcg	10 mcg	
> 70 jaar	10 mcg			20 mcg	20 mcg	

mcg=microgram

Jouw energie en weerstand uit het groene doosje

*Vitamine D is goed voor de aanmaak
en opname van Calcium!*

Samenstelling

Actieve bestanddelen (per tablet)	Hoeveelheid	ADH*
Vitamine D3 (cholecalciferol)	10 mcg	200%
Vitamine K (fytomenadion)	37,5 mcg	50%
Calcium	120 mg	15%
Borium	1,5 mg	

*ADH is de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid



Met 1 tablet (10 mcg) per dag vult u op een gemakkelijke wijze uw dagelijkse hoeveelheid Vitamine D aan.

Een gevarieerde, evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl zijn belangrijk. Voedingssupplementen zijn geen vervanging van een gevarieerde voeding.

60 tabletten € 6,95

Verkrijgbaar bij drogist, apotheek, reformhuis en gezondheidswinkel.

Meer informatie?

Kernpharm b.v. • Postbus 26 • 5460 AA Veghel

Gratis infonummer: 0800-0997773 • info@kernpharm.nl

www.axium-vitaminen.nl

Jouw energie en weerstand uit het groene doosje