

A close-up photograph of a woman with long, wavy blonde hair, smiling warmly. She is looking slightly to the right of the camera. The background is a blurred cityscape with brick buildings, and the lighting is bright and warm, suggesting a sunny day. The overall mood is positive and healthy.

“对我而言，笑口常开
比整天哈欠连天要好！”

维他命 D 健康顾问

VIGANTOLETTEN®

亲爱的读者，

你是否会经常觉得劳累、疲乏或者无力¹ 你是否觉得缺少生气来支撑你度过每一天? 辛苦工作了一整天后你是否觉得筋疲力尽，无力去购物、无心去烹煮或者甚至把衣服从洗衣机中取出来？

很多人和你一样！

很可能原因在于你缺少维生素 D。这完全可以进行简单的预防，从而克服类似疲乏、无力和、劳累² 等的症状。例如服用 VIGANTOLETTEN®，德国排名第一的维生素制剂*。

这本顾问小册子能给你关于维生素 D 和 VIGANTOLETTEN® 主题的所有建议和窍门。

祝你阅读快乐！

你的 VIGANTOLETTEN® 团队

¹ 维生素 D 水平不足可能导致易感染风险的增加 - 结果可能是疲乏和劳累等症状的出现。

² 用于预防在其他方面健康无吸收障碍的成人和儿童明显的因维生素 D 缺乏致病风险。

* 来源: Insight Health 杂志, 根据 2016/02 MAT 营收数据。

维生素 D 到底是什么？有什么作用？

维生素 D 在所有的维生素当中具有特殊的作用。不同于大多数其他的维生素，它可以由身体自己产生。我们体内的维生素 D 主要有两种来源：



1. 经阳光照射在皮肤内产生机体自身的维生素 D



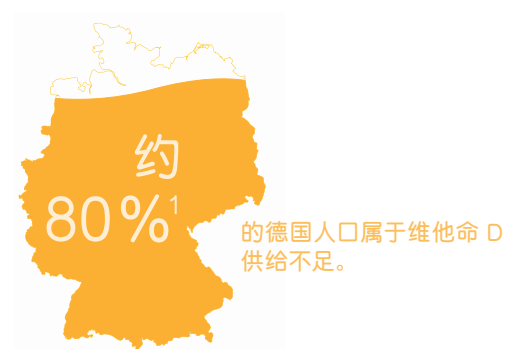
2. 通过摄入诸如鱼类、蛋类、牛奶和菌菇类等富含维生素 D 的食物获取

通过食物获取的量平均只能覆盖 10% 的维生素 D 需求。因此剩余的 90% 需要通过皮肤自身产生。

维生素 D 参与体内众多的物质交换，对于我们的机体健康有着重要的意义。它会影响到体内的钙和磷酸盐平衡、骨质健康和免疫系统，并能缓解疲劳、无力和劳累等症状。



维他命 D 属于我们所处这一纬度的维他命缺乏种类。
在德国，每 10 人就有 8 人维他命 D 供给不足。¹



罗伯特·科赫研究院的研究表明：

根据内部研究分析，
研究院将整个德国人口
所有年龄组的维他命 D 供给列为不足。

“你知道吗，约 80%¹ 的德国人
体内缺乏维他命 D？”

¹ Kipshoven, Christoph, 2010:
德国人口维他命 D 状况估测的横向研究 (DEVID 研究)，
科隆大学博士论文文献。

维他命 D 缺乏—哪些人群最危险？



办公室人员

例如**苏菲**，36岁，秘书，绝大多数时间在封闭空间工作且很少见到阳光，维他命 D 缺乏的风险就大为增加。



电脑族

像**蒂姆**，14岁，电脑爱好者，情愿一下午在电脑屏幕前度过而不愿出去，面临维他命 D 供给不足的风险。所以，亲爱的青少年们：多晒阳光，少盯着屏幕！



老年人

年龄越大，皮肤生成维他命 D 的能力也越来越差。对于**卡尔**，70岁，退休人员，自身体内合成维他命 D 的能力仅相当于 20 岁人的四分之一。



婴儿

因为皮肤较敏感，婴儿不宜暴露在直射的阳光下。因此，小小的**丽莎**，7个月大，自身无法产生足够的维他命 D。所以出生后 18 个月内的婴儿会服用维他命 D 片剂。



深肤色人员

颇为诧异的是，像**塞缪尔**，36岁，来自加纳，这样的深肤色人员在这里也是维他命 D 缺乏者。他们皮肤中的深色物质能更强地阻碍紫外线。

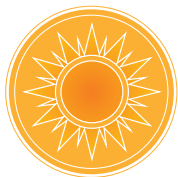


体重超重者

艾玛，43岁，体重超重，嗜食巧克力，越来越多地把维他命 D 毫无价值地储存在脂肪组织内，因为维他命 D 在血液中才起作用。

为什么我们无法通过阳光合成满足对维生素 D 的需求。

正常情况下，我们的机体可以通过阳光中的紫外线合成身体所需的全部维生素 D。当然这只是在无云的晴朗天气下，从每年的四月到九月，每天从 11 点到 16 点。其他时间段维生素的合成就减弱甚至完全停止。每年从十月到次年三月底情况就很糟糕。



维生素 D 缺乏的另外一个原因是防晒霜和日霜。很多防晒霜的防晒指数为 10，对皮肤中的维生素 D 生成的抑制程度就达到 90%。



我们如今的生活方式也是供给不足的原因之一。工作和业余时间我们呆在封闭空间的时间太多太多。



那么是否有可能从食物中摄入维生素 D 呢？

专家们对此的意见是一致的：完全从食物中摄入足够的维生素 D 几乎不可能。鳕鱼、鲑鱼或鱼肝油等食物算是相对“富含”维生素 D 的，但是餐桌上却不常见。

事实上我们每天从日常食物中仅获取 2 至 4 微克的维生素 D，而身体需要 25 微克或者 1000 国际单位的维生素 D。基础食物中所含的维生素 D 极少，如果仅仅靠此满足需求，我们每日需要消耗很不现实的食物量：

27 升全脂牛奶 

15 个鸡蛋 

2 kg 高达奶酪 

2 kg 鳕鱼 

2 kg 黄油 

7.6 kg 小牛肝 



结论：

可以确定的是，我们既无法通过阳光也不能通过食物获得足够的维生素 D。发现 91% 的女性和 82% 的男性低于维生素 D 日均建议值。¹ 因此，有目的地摄入维生素 D 具有重要意义——不只在冬季的月份里！

¹ 来源于联邦食品、农业和消费者保护部 2008 年全国营养调查。

你体内的维生素 D 水平如何？ 你可以自行测试一下。¹

1. 我经常感到自己疲乏、无力和劳累。
 是 否
2. 我的工作时间和业余时间通常在室内度过。
 是 否
3. 很遗憾我每天无法享受哪怕 30 分钟的日光。
 是 否
4. 我使用防晒指数为 10 或更高的日霜。
 是 否
5. 我无法做到每天摄入 100 克含脂丰富的海鱼。
 是 否

你是否至少勾选了 2 次“是”？如果是，很可能意味着你缺乏维生素 D。
请咨询你的医生或药剂师。

¹ 提示：该结果仅用作维生素 D 供给程度的信息参考，而无法替代就医检查或有关病例的具体佐证。

你每天需要多少维他命 D?

最新的研究表明：以前建议的日常维他命 D 摄入量已经不足。因此德国营养协会在 2012 年把成人和 1 周岁以上儿童的每日维他命 D 摄入建议值提高至 800 国际单位，为之前的四倍。¹

自我药疗的每日摄入量	德国营养协会 (DGE)	欧洲食品安全局 (EFSA) 建议的最高每日摄入量
12 个月以下的婴儿	400 国际单位	1000 国际单位
1 周岁以上儿童	800 国际单位	2000 国际单位
11 周岁以上儿童	800 国际单位	4000 国际单位
成人	800 国际单位	4000 国际单位

维他命 D 摄入量有时使用“I.E.”单位，即国际单位，有时以“ μg ”为单位，即微克。本表格用作换算工具：

维他命 D3 的换算：1 微克 = 40 国际单位

12.5 微克	=	500 国际单位
20 微克	=	800 国际单位
25 微克	=	1000 国际单位
50 微克	=	2000 国际单位
100 微克	=	4000 国际单位

¹ 仅针对无法自我合成者的 DGE 建议值。

了解你的最大每日摄入量。

EFSA 规定了每日维他命 D 的最大摄入量，不能超出该值：



对于成人和 11 周岁以上的儿童，每日允许摄入的维他命 D 总量为 4000 国际单位



10 周岁以下的儿童每日最高允许摄入 2000 国际单位维他命 D；婴儿最高为 1000 国际单位。

该最大摄入量包括从所有食物和药物中摄入的维他命 D 数量。如果定期日常摄入量超出这一最大值，可能会导致形成肾结石等不良影响。出于医疗原因还是可以偶尔服用较高剂量的维他命 D。这应当由主治医师开具处方并按规定时间服用。

结论：

因此对于成人而言，1000 国际单位的日常摄入量属于正常范围。

VIGANTOLETTEN® 为你提供最优的维他命 D。

作为排名第一*的维他命制剂 VIGANTOLETTEN® 1000 I.E. (I.E. = 国际单位) 在数十年的预防维他命缺乏治疗中被证实为相当有效。每日服用一片 VIGANTOLETTEN® 1000 I.E. 并持续服用, 通常能满足专家建议的维他命 D 摄入量需求。这样就可以有效地对抗如疲乏、无力和劳累¹ 等维他命 D 缺乏的症状了。



仅在药店供应
药品



仅在药店供应
药品

产品优势:

- 快速溶解、片剂小
- 不含乳糖和葡萄糖
- 不含明胶和豆油

* 来源: Insight Health 杂志, 根据 2016/02 营收数据。

¹ 维他命 D 水平不足可能导致易感染风险的增加 — 结果可能是疲乏和劳累等症状的出现。



VIGANTOLETTEN®
你的一天回到你
身边。

A photograph of a man and a woman embracing outdoors. The man is on the left, looking towards the woman on the right. They are both smiling. The background is a bright, sunlit outdoor setting with trees and a building. A semi-transparent white box is overlaid on the image, containing text.

友情建议

名称: Vigantoletten 500 I.E./ 1000 I.E. 维生素 D3 片剂。制药企业:

Merck Selbstmedikation GmbH, Frankfurter Straße 250, 64293 Darmstadt.

应用范围: 预防佝偻病 (生长期儿童骨骼钙化障碍, 也适用早产儿) 和骨软化症 (成人骨质软化)。用于预防在其他方面健康无吸收障碍 (维生素 D 肠道吸收障碍) 的成人和儿童明显的因维生素 D 缺乏致病风险。对于成人骨质疏松症 (骨组织的流失) 的支持治疗。关于风险和副作用请阅读药品说明书并询问 您的医生或药剂师。编撰时间: 2015 年 12 月

www.vigantoletten.de

VIGANTOLETTEN®