

**«ПРОСТО, УЛЫБАЯСЬ,
Я ВЫГЛЯЖУ ЛУЧШЕ,
ЧЕМ, КОГДА Я ЗЕВАЮ!»**

УВАЖАЕМАЯ ЧИТАТЕЛЬНИЦА, УВАЖАЕМЫЙ ЧИТАТЕЛЬ,

ты тоже часто чувствуешь себя усталым, невыспавшимся, изнуренным или обессиленным?¹ Тебе тоже не хватает необходимой энергии для того, чтобы хорошо справиться с повседневными задачами? И после долгого рабочего дня у тебя просто не хватает сил на то, чтобы сделать покупки, приготовить сложные блюда или разгрузить стиральную машину?

Многие чувствуют себя точно так же!

Часто причина всего этого кроется в недостатке витамина D в организме. Но ты можешь очень легко воспрепятствовать этому и противодействовать таким симптомам, как изнуренность, упадок сил, усталость и сонливость². Например, при помощи таблеток VIGANTOLETTEN® – препарата витамина D, занимающего 1-е место* в Германии.

В этой справочной брошюре приведены советы и приемы, связанные с темой «Витамин D и таблетки VIGANTOLETTEN®».

Мы желаем тебе приятного чтения!

Твоя рабочая группа VIGANTOLETTEN®

¹ Недостаточная концентрация витамина D в организме может привести к повышенной подверженности инфекциям, а это может вызвать такие симптомы, как изнуренность, упадок сил, усталость и сонливость.

² Для предотвращения распознаваемого риска заболевания дефицитом витамина D у в остальном здоровых взрослых и детей без нарушений способности абсорбции.

* Insight Health, согласно показателю оборота, рассчитанному методом скользящей средней, по состоянию на 02/2016 г.

ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ВИТАМИН D, И НА ЧТО ОН СПОСОБЕН?

Среди других витаминов витамин D играет особую роль. В отличие от большинства других витаминов этот витамин может быть выработан самим организмом. Для снабжения нашего организма витамином D важную роль играют два источника:



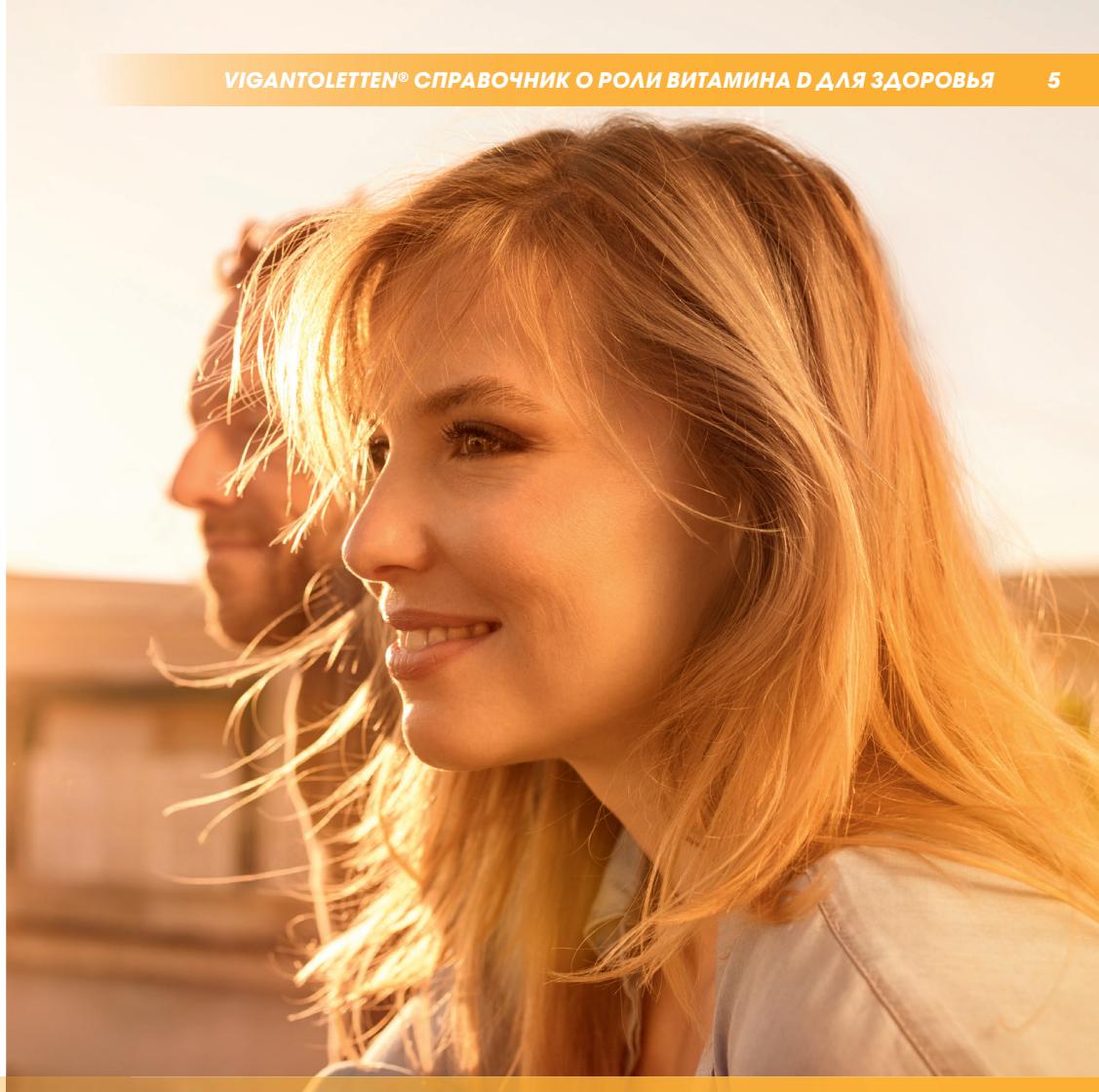
1. Солнечный свет для выработки витамина силами организма в коже.



2. Продукты питания, богатые витамином D, например: рыба, яйца, молоко и грибы.

Среднее усвоение витамина D из продуктов питания составляет всего лишь ок. 10% от необходимой потребности. Таким образом поступление в организм остальных 90% должно быть обеспечено путем формирования витамина в коже.

Витамин D участвует в многочисленных процессах обмена веществ в организме и играет важную роль для нашего здоровья. Так, например, он воздействует на концентрацию кальция и фосфатов, влияет на здоровье костей и на иммунную систему и противодействует таким симптомам, как изнуренность, упадок сил, усталость и сонливость.



В наших географических широтах витамин D является дефицитным. Примерно 8 из 10 человек в Германии страдают от недостатка этого витамина.¹



**НЕМЕЦКОГО
НАСЕЛЕНИЯ
СТРАДАЕТ
ДЕФИЦИТОМ
ВИТАМИНА D**

**ИССЛЕДОВАНИЕ ИНСТИТУТА ИМ.
РОБЕРТА КОХА:**

после обработки результатов своего собственного исследования также и Институт им. Роберта Коха оценил обеспеченность населения витамином D во всех возрастных группах как недостаточную.

**«ИЗВЕСТНО ЛИ ТЕБЕ, ЧТО
ОКОЛО 80%¹ НЕМЕЦКОГО
НАСЕЛЕНИЯ СТРАДАЕТ
ДЕФИЦИТОМ ВИТАМИНА D?»**

¹ Кристоф Кипсхофен (Kipshoven, Christoph), 2010 г.: диссертация «Единовременное исследование перекрестной модели для оценки статуса витамина D среди населения Германии», Кёльнский университет.

ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА D – КОМУ ЭТО УГРОЖАЕТ В ОСОБОЙ МЕРЕ?



Сотрудники офисов

У людей, которые, так же как и **36-летняя София, секретарь**, большую часть времени проводят в закрытых помещениях, риск возникновения дефицита витамина D резко возрастает.



Компьютерное поколение

Тот, кто точно так же, как и **14-летний Тим, компьютерный фрик**, предпочитает сидеть после обеда перед монитором и не выходит на улицу, рискует остаться без достаточного количества витамина D. Поэтому, дорогие ребята, запомните: солнце полезней, чем консоль!



Пожилые люди

С возрастом способность кожи вырабатывать витамин D снижается. У **70-летнего Карла, пенсионера**, организм синтезирует всего четверть того объема витамина, который вырабатывается у 20-летнего парня.



Младенцы

Поскольку у младенцев кожа очень чувствительная, им нельзя находиться на солнцепеке. Поэтому организм маленькой **7-месячной Лизы** не может вырабатывать достаточное количество витамина D. Поэтому в первые 18 месяцев своей жизни младенцы принимают таблетки витамина D.



Темнокожие люди

Поразительно, но факт: люди с темной кожей, например, **36-летний Самуэль** из Ганы, в наших краях страдают дефицитом витамина D в большей мере. Пигменты, содержащиеся в их коже, сильнее блокируют воздействие ультрафиолетового излучения.



Тучные люди

Люди с избыточным весом, например **43-летняя Эмма**, шокоголик, накапливают витамин D в основном в жировых тканях, где он практически бесполезен, поскольку витамин D может проявить свои свойства только в крови.

ПОЧЕМУ МЫ НЕ МОЖЕМ УДОВЛЕТВОРИТЬ НАШУ ПОТРЕБНОСТЬ В ВИТАМИНЕ D ЗА СЧЕТ СОЛНЦА.

Обычно наш организм способен полностью обеспечить себя необходимым витамином D при помощи ультрафиолетового излучения солнца. Но это получается только в безоблачную погоду, с апреля до сентября, в период времени между 11 и 16 часами. После этого выработка витамина D снижается или же вообще прекращается. Период времени с октября до конца марта весьма темный.

Еще одной причиной дефицита витамина D являются солнцезащитные кремы и дневные кремы для кожи. Уже светозащитный фактор 10, который содержится во многих дневных кремах, подавляет выработку витамина D кожей на 90 %!

Наш современный стиль жизни тоже отвечает за дефицит витамина D: как во время работы, так и в свободное время мы проводим слишком много времени в закрытых помещениях.



ВОЗМОЖНО ЛИ ПОЛУЧИТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНА D ЧЕРЕЗ ПИЩУ?

Эксперты единодушны: усвоить достаточное количество витамина D только за счет питания практически невозможно. Такие продукты питания, как угорь, сельдь или жир печени трески относятся к относительно «хорошим» поставщикам витамина D, но они попадают на стол относительно редко.

В действительности с обычными продуктами питания мы получаем всего от 2 до 4 микрограммов из требуемых 25 микрограммов или 1000 Международных Единиц (МЕ) витамина D в сутки. Основные продукты питания содержат значительно меньшие количества витамина D, и для того чтобы обеспечить организм требуемым количеством этого витамина, людям пришлось бы ежедневно съедать нереальные объемы пищи:

27 л молока



15 яиц



2 кг сыра марки гауда



2 кг трески



2 кг масла



7,6 кг говяжьей печени



¹ Национальное исследование вопросов питания, 2008 г., по заказу Федерального министерства продовольствия, сельского хозяйства и защиты прав потребителей (ФРГ).



ВЫВОД:

Точно установлено, что мы не получаем достаточного количества витамина D ни за счет солнца, ни за счет питания. 91% женщин и 82% мужчин не соответствуют рекомендациям о ежедневной потребности организма в витамине D.¹ Поэтому целенаправленное снабжение организма витамином D играет важную роль, причем не только в зимние месяцы!

А КАКОВА СИТУАЦИЯ С СОДЕРЖАНИЕМ ВИТАМИНА D В ТВОЕМ ОРГАНИЗМЕ? ПРОТЕСТИРУЙ САМ СЕБЯ.¹

1. Часто я чувствую себя изнуренным, обессиленным, усталым или невыспавшимся.

Да Нет

2. Мое рабочее и свободное время я провожу в основном в помещении.

Да Нет

3. К сожалению, я не могу каждый день наслаждаться солнцем в течении как минимум 30 минут.

Да Нет

4. Я пользуюсь дневными кремами со светозащитным фактором 10 или с более высоким фактором.

Да Нет

5. К сожалению, у меня не получается съесть ежедневно 100 г жирной морской рыбы.

Да Нет

Ты ответил, по крайней мере, 2 раза утвердительно? Это могло бы послужить указанием на недостаток витамина D в организме. Побеседуй со своим врачом или с фармацевтом.

¹ Указание: результаты служат только в качестве ориентирующей информации об обеспечении организма витамином D. Они ни в коем случае не заменяют медицинское обследование или же конкретный диагноз заболеваний.

СКОЛЬКО ВИТАМИНА D ТРЕБУЕТСЯ ТВОЕМУ ОРГАНИЗМУ В СУТКИ?

Новейшие исследования показали: рекомендовавшиеся ранее показатели необходимой суточной дозы витамина D не достаточны. Поэтому в 2012 г. Немецкое общество питания повысило свою рекомендацию относительно ежедневной дозы витамина D до показателя не менее 800 ME для взрослых и детей в возрасте старше 1 года и, тем самым, увеличило её в четыре раза.¹

Дневная дозировка при самолечении	Немецкое общество питания (DGE)	Согласно Европейскому агентству по безопасности продуктов питания (EFSA) максимальная дневная дозировка составляет
Младенцы до 12 месяцев	400 ME	1000 ME
Дети старше 1 года	800 ME	2000 ME
Дети старше 11 лет	800 ME	4000 ME
Взрослые	800 ME	4000 ME

Для указания доз витамина D иногда применяют единицу измерения «ME», т.е. «Международные Единицы», а иногда – «мкг», т.е. микрограмм. Данная таблица служит подспорьем для пересчета:

Пересчет для витамина D3: 1 мкг = 40 ME

12,5 мкг	=	500 ME
20 мкг	=	800 ME
25 мкг	=	1000 ME
50 мкг	=	2000 ME
100 мкг	=	4000 ME

¹ Рекомендация DGE только при отсутствии своего собственного синтеза.

УЗНАЙ СВОЮ МАКСИМАЛЬНУЮ ДНЕВНУЮ ДОЗУ.

Агентство EFSA установило максимальные показатели для дневной дозы витамина D, которые не следует превышать:



Для взрослых и детей в возрасте старше 11 лет допустимый показатель общего количества поглощаемого витамина D составляет 4000 ME в сутки.



Детям в возрасте младше 10 лет можно употреблять не более 2000 ME витамина D в сутки; младенцам – не более 1000 ME.

Эта максимальная суточная дозировка касается витамина D, поступающего в организм с продуктами питания и медикаментами. Регулярное ежедневное употребление витамина D в дозах, превышающих этот показатель, может вызвать нежелательные последствия, например, образование почечных камней. Однако из медицинских соображений врач всё-таки может прописать и более высокую дозу витамина D. В таком случае лечащий врач выпишет соответствующие дозы, которые нужно будет принимать на протяжении определенного периода времени.

ВЫВОД:

Таким образом взрослый человек с суточной потребностью в 1000 ME попадает в оптимальный диапазон.

ТАБЛЕТКИ VIGANTOLETTEN® ОПТИМАЛЬНО СНАБДЯТ ТЕБЯ ВИТАМИНОМ D.

В качестве препарата витамина D, занимающего 1-е* место, таблетки VIGANTOLETTEN® 1000 ME (ME = Международные Единицы) уже на протяжении многих десятилетий отлично зарекомендовали себя для профилактики дефицита витамина D. Уже одной таблетки VIGANTOLETTEN® 1000 ME, ежедневно принимаемой в течение продолжительного периода времени, в большинстве случаев достаточно для того, чтобы покрыть потребность организма в витамине D, которую рекомендуют эксперты. Таким образом можно эффективно воспрепятствовать проявлению таких симптомов дефицита витамина D, как изнуренность, упадок сил, усталость или сонливость¹.



Только в твоей аптеке
Медикамент



Только в твоей аптеке
Медикамент

ПРЕИМУЩЕСТВА ПРОДУКТА:

- **быстрорастворимая, маленькая таблетка**
- **не содержит лактозу и глюкозу**
- **не содержит желатин и соевое масло**

* Insight Health, согласно показателю оборота, рассчитанному методом скользящей средней, по состоянию на 02/2016 г.

¹ Недостаточная концентрация витамина D в организме может привести к повышенной подверженности инфекциям, а это может вызвать такие симптомы, как изнуренность, упадок сил, усталость и сонливость.

VIGANTOLETTEN®.
И ТВОЙ ДЕНЬ
ПРИНАДЛЕЖИТ ТЕБЕ.



С дружественными пожеланиями

Наименование: Vigantoletten 500 ME / 1000 ME таблетки витамина D3. **Фармацевтический предприниматель:** фирма «Merck Selbstmedikation GmbH», адрес: Frankfurter Straße 250, 64293 Darmstadt. **Показания к применению:** в целях профилактики рахита (недостаточность минерализации костей скелета в периодах активного роста ребенка, в том числе и у новорожденных) и остеомалации (размягчение костей у взрослых). Для предотвращения распознаваемого риска заболевания дефицитом витамина D у в остальном здоровых людей без нарушений способности абсорбции (нарушение впитывания витамина D в кишечнике) у детей и взрослых. Для поддерживающей терапии остеопороза (снижение плотности костной ткани) у взрослых. Перед приемом медикамента проконсультируйтесь со своим врачом или фармацевтом. **Версия:** декабрь 2015 г.

www.vigantoletten.de

VIGANTOLETTEN®