

**"BENİM YÜZÜME ESNEMEK
DEĞİL, GÜLÜMSEMENEK
YAKIŞIR"**

SEVGİLİ OKUYUCU,

Sen de kendini sık sık yorgun, bitkin veya halsiz hissediyor musun?¹ Günlük yaşamın üstesinden gelmek için ihtiyacın olan enerjiden yoksun musun? Uzun bir iş gününün ardından kendinde alışveriş yapacak ya da keyifle güzel bir yemek pişirecek ya da çamaşır makinesini boşaltacak gücü bulamıyor musun?

Bu sorunları yaşayan yalnız sen değilsin!

Bunların sorumlusu çoğu kez D vitamini eksikliği. Ancak bunu önlemek de senin elinde; bitkinlik, halsizlik ve yorgunluğu² yenmeyi başarabilirsin. Bunun için örneğin Almanya'nın 1 numaralı* D vitamini preparatı VIGANTOLETTEN® tabletlerini kullanabilirsin.

Bu kılavuz broşür seni D vitamini ve VIGANTOLETTEN® ile ilgili her konuda bilgilendirmeyi amaçlıyor.

Okurken iyi eğlenceler!

VIGANTOLETTEN® Ekibin

¹ Yetersiz bir D vitamini düzeyi enfeksiyona maruz kalma riskini artırır – Bu da bitkinlik ve yorgunluk gibi semptomlara yol açabilir.

² Vitamin D eksikliğinden kaynaklanan bir hastalığa yakalanma riski fark edilen, ancak bunun dışında sağlık ve rezorpsiyon sorunu olmayan çocuklarda ve yetişkinlerde önleyici tedavi için.

* Insight Health, satış bazında MAT 02/2016.

D VİTAMİNİ NEDİR VE NE İŞE YARAR?

Vitaminler arasında D vitamininin özel bir yeri vardır. Diğer bir çok vitaminin aksine, vücudun bu vitamini kendisi oluşturabilir. D vitamini tedarikimiz iki önemli kaynaktan sağlanır:



1. Vücut tarafından deride gerçekleştirilen üretimi destekleyen güneş ışığı



2. Balık, yumurta, süt ve mantar gibi D vitamini açısından zengin besinler

Besin yoluyla alınan vitamin miktarı ihtiyacın yalnızca yaklaşık yüzde onunu karşılar. Dolayısıyla geri kalan yüzde 90'ın derideki üretimden sağlanması gerekmektedir.

D vitamini vücutta pek çok metabolizma sürecine katkıda bulunur ve sağlığımız açısından büyük önem taşır. Kalsiyum ve fosfat dengesini, kemiklerimizin sağlığını ve bağışıklık sistemini (immün sistem) düzenler, bitkinlik, halsizlik ve yorgunluk gibi semptomlara karşı etkili olur.



Yaşadığımız coğrafi kuşak D vitamininin pek bol olmadığı bir bölgedir. Almanya'da yaklaşık 10 kişiden 8'inde D vitamini eksikliği bulunmaktadır.¹

ALMANYA'DA
NÜFUSUN



YETERİNCE
D VİTAMİNİ
TEDARİK
EDEMİYOR

ROBERT KOCH ENSTİTÜSÜ'NÜN ARAŞTIRMASI:

Robert Koch Enstitüsü de yaptığı bir araştırmanın sonuçlarına dayanarak toplumun tüm yaş gruplarında D vitamini tedarikinin yetersiz olduğunu belirlemiştir.

"ALMANYA'DA NÜFUSUN
YAKLAŞIK YÜZDE 80'İNİN'
D VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ
YAŞADIĞINI BİLİYOR MUYDUN?"

¹ Kipshoven, Christoph, 2010: Almanya'da Nüfusun D Vitamini Durumunun Kestirilmesine Yönelik Kesit Çalışma, (DEVID Araştırması), Doktora Tezi, Köln Üniversitesi.

D VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ – EN ÇOK KİMLER ETKİLENİYOR?



Ofislerde çalışanlar

Sekreterlik yapan 36 yaşındaki Sophie gibi kapalı mekanlarda çalışan ve güneşi seyrek gören insanlarda D vitamini eksikliği riski çok artıyor.



Bilgisayar nesli

14 yaşındaki Tim gibi öğleden sonraları zamanını dışarıda gezmek yerine bilgisayar başında geçiren **bilgisayar hastaları** D vitamini eksikliği riskine zemin hazırlıyor. Onun için sevgili çocuklar, ekran ışığına değil güneş ışığına yönelim!



Yaşlılar

Yaş ilerledikçe derinin D vitamini üretme yeteneği zayıflıyor. **70 yaşındaki emekli Karl**'ın vücudu 20 yaşındaki bir gencin vücudunun dörtte biri kadar vitamin üretebiliyor.



Süt bebekleri

Süt bebeklerinin cildi hassas olduğundan güneşe çıkmamaları gerekiyor. Dolayısıyla, **7 aylık Lisa** bebek yeterince D vitamini üretemiyor. Bu nedenle, bebeklere doğumu izleyen 18 ay içerisinde D vitamini tableti veriliyor.



Koyu tenli insanlar

Belki şaşıracaksın ama, **36 yaşındaki Gana'lı Samuel** gibi koyu tenli insanlar Almanya'da daha çok D vitamini eksikliğine maruz kalıyor. Çünkü derilerindeki pigmentler UVB ışınlarını daha fazla bloke ediyor.



Aşırı kilolu insanlar

43 yaşındaki çikolata hastası **Emma** gibi aşırı kilolu insanlar D vitamini yağ dokusunda depoluyorlar, ancak bunun bir yararı olmuyor, çünkü D vitamini yalnızca kanda etkili oluyor.

NEDEN D VİTAMİNİ İHTİYACIMIZIN TÛMÜNÜ GÛNEŞ ARACILIĞIYLA KARŞILAYAMIYORUZ?

Normal olarak, vücudumuz ihtiyacı olan D vitamininin tûmünü güneşin yardımıyla üretebilir. Ancak bu, yalnızca nisan ve eylül ayları arasında, güneşli havada, saat 11 ile 16 arasında mümkündür. Bu zamanların dışında D vitamini üretimi geriler veya tamamen durur. Ekim ayından mart sonuna kadar durum daha da karanlıktır.



D vitamini eksikliğine yol açan nedenlerden biri de güneş ve gündüz kremleridir. Pek çok gündüz kreminin içerdiği 10 düzeyinde bir koruma faktörü bile derideki D vitamini üretimini yüzde 90 oranında engeller!



Çağımızda geçerli olan yaşam tarzı da eksiklik nedenlerinden biridir. Gerek iş hayatında, gerek boş zamanlarımızda kapalı yerlerde çok zaman geçiriyoruz.



D VİTAMİNİNİ BESİN YOLUYLA ALMAK MÜMKÜN MÜ?

Uzmanlar şu konuda hemfikir: D vitamini ihtiyacını yalnızca besin yoluyla karşılamak neredeyse imkansız. Her ne kadar yılan balığı, ringa balığı veya balık yağı gibi oldukça "iyi" D vitamini tedarikçisi besinler bulunuyorsa da, bunlar soframıza pek sık gelmiyor.

Gerçekte, aldığımız alışlagelmiş besinler günlük ihtiyacımız olan 25 mikrogram ya da 1000 İ. Ü. D vitamini için yalnızca 2 ilâ 4 mikrogramını karşılıyor. Temel besin maddelerinde D vitamini içeriği oldukça düşük. D vitamini ihtiyacını bunlardan karşılamak için gerçek dışı miktarlar tüketmemiz gerekiyor:

27 litre tam yağlı süt



15 yumurta



2 kg Gouda peyniri



2 kg morina balığı



2 kg tereyağı



7,6 kg dana karaciğeri



ÖZET:

D vitamini ihtiyacımızı ne güneşten ne de besin yoluyla karşılayamayacağımız açık. Kadınların yüzde 91'i ve erkeklerin yüzde 82'si önerilen günlük D vitamini miktarlarının altında vitamin alıyor.¹ Bu nedenle, yalnızca kış aylarına mahsus olmamak üzere, amaca uygun bir D vitamini takviyesi önem taşıyor.

SENİN D VİTAMİNİ DENGİN NASIL? KENDİNİ TEST ET.1

1. Kendimi sık sık bitkin, halsiz ve yorgun hissediyorum.

Evet Hayır

2. Çalışma yaşamımda ve boş zamanlarımda genellikle kapalı yerlerde duruyorum.

Evet Hayır

3. Ne yazık ki, her gün en az 30 dakika güneş ışığına çıkma olanağım yok.

Evet Hayır

4. Koruma faktörü 10 veya üzerinde olan gündüz kremleri kullanıyorum.

Evet Hayır

5. Ne yazık ki, her gün 100 g yağlı deniz balığı yeme olanağım yok.

Evet Hayır

En az 2 kez "Evet" yanıtını işaretledin mi? Bu, D vitamini eksikliği riskinin işaretçisi olabilir. Doktorunla veya eczacınla görüşmelisin.

1 Not: Bu sonuçlar yalnızca D vitamini tedarikine ilişkin yönlendirici bilgilerdir. Hiç bir şekilde tıbbi muayenelerin veya somut hastalık teşhislerinin yerini tutmazlar.

GÜNDE NE KADAR D VİTAMİNİNE İHTİYACIN VAR?

Son araştırmalara göre D vitamini tedarikiyle ilgili olarak daha önce önerilen miktarlar yeterli değildir. Bu nedenle, Alman Beslenme Derneği 2012 yılında yetişkinler ve 1 yaş üzeri çocuklar için önerdiği günlük minimum D vitamini ihtiyacını 800 İ.Ü.'ye çıkarmış, yani dörde katlamıştır.¹

Kendi kendine tedavide günlük dozlar	Alman Beslenme Derneği (Deutsche Gesellschaft für Ernährung – DGE)	Avrupa Besin Maddesi Güvenliği Dairesi (EFSA) tarafından önerilen günlük maksimum dozlar
12 aya kadar bebekler	400 İ.Ü.	1000 İ.Ü.
1 yaş üzeri çocuklar	800 İ.Ü.	2000 İ.Ü.
11 yaş üzeri çocuklar	800 İ.Ü.	4000 İ.Ü.
Yetişkinler	800 İ.Ü.	4000 İ.Ü.

D vitamini dozajında birim olarak bazen "İ.Ü.", yani uluslararası ünite (international units) bazen de "µg", yani mikrogram kullanılır. Yandaki tablo birimleri çevirmeye yardımcı olacaktır:

D3 vitamini çevrimi: 1 µg = 40 İ.Ü.

12,5 µg	=	500 İ.Ü.
20 µg	=	800 İ.Ü.
25 µg	=	1000 İ.Ü.
50 µg	=	2000 İ.Ü.
100 µg	=	4000 İ.Ü.

¹ DGE tarafından yalnızca vücudun kendi sentezinin olmadığı durumlar için önerilmektedir.

MAKSİMUM GÜNLÜK DOZUNU BİLMELİSİN.

EFSA günlük D vitamini miktarı için maksimum değerler belirlemiştir. Bunların aşılması gerekir.



Yetişkinler ve 11 yaş üzeri çocuklar için tüketilmesine izin verilen toplam D vitamini miktarı günde 4000 İ.Ü.'dür.



10 yaşına kadar çocuklara günde en fazla 2000 İ.Ü., bebeklere en fazla 1000 İ.Ü. verilmelidir.

Bu günlük maksimum dozlar tüm besinlerden ve ilaçlardan alınan toplam D vitamini miktarını belirtir. Günlük maksimum değerlerin üzerinde D vitamini alınması böbrek taşı oluşumu gibi istenmeyen etkilere neden olabilir. Ancak bazı durumlarda tıbbi nedenlerle doktor tarafından daha yüksek D vitamini uygulamaları belirlenebilir. Bunlar tedaviden sorumlu doktor tarafından gerektiği gibi reçetelenir ve belli bir süre için alınır.

ÖZET:

Dolayısıyla bir yetişkinin optimum günlük ihtiyacı 1000 İ.Ü. düzeyindedir.

VIGANTOLETTEN® SANA OPTİMUM D VİTAMİNİ TAKVİYESİ SAĞLAR.

D vitamini preparatları arasında 1.* sırada yer alan VIGANTOLETTEN® 1000 I. E. (I. E. = Almanca Internationale Einheiten = Uluslararası Ünite) on yıllardır D vitamini eksikliği önleyici tedavisinde kendini kanıtlamıştır. Düzenli olarak her gün alınan tek bir VIGANTOLETTEN® 1000 I. E. tableti dahi uzmanlar tarafından talep edilen D vitamini tedarikini karşılamaya yeterlidir. Böylece, D vitamini eksikliğinden kaynaklanan bitkinlik, halsizlik ve yorgunluk¹ gibi belirtilerle mücadele başarıyla yürütülür.



Yalnızca eczanelerde satılır ilaç



Yalnızca eczanelerde satılır ilaç

ÜRÜNÜN AVANTAJLARI:

- hızlı çözünen, küçük tablet
- laktoz ve glikoz içermez
- jelatin ve soya yağı içermez

* Insight Health, satış bazında 02/2016.

¹ Yetersiz bir D vitamini düzeyi enfeksiyona maruz kalma riskini artırır – Bu da bitkinlik ve yorgunluk gibi semptomlara yol açabilir.

VIGANTOLETTEN®
VE GÜN SENİN GÜNÜN.

Saygılarımızla

Tanım: Vigantoletten 500 I. E. /1000 I. E. D3 Vitamin tablet. **Farmasötik firma:** Merck Selbstmedikation GmbH, Frankfurter Straße 250, 64293 Darmstadt. **Uygulama alanları:** raşitizme (erken doğanlar dahil olmak üzere büyüme çağında iskeletin kireçlenme bozuklukları) ve osteomalaziye (yetişkinlerde kemik yumuşaması) karşı önleyici tedavi. D vitamini eksikliğinden kaynaklanan bir hastalığa yakalanma riski fark edilen, ancak bunun dışında sağlık ve rezorpsiyon sorunu (bağırsakta D vitamini emilimi bozukluğu) olmayan çocuklarda ve yetişkinlerde önleyici tedavi. Yetişkinlerde osteoporoz (kemik erimesi) tedavisinde destek tedavisi. Riskleri ve yan etkileri ile ilgili olarak prospektüsü okuyunuz ve hekiminize ya da eczacınıza danışınız. **Bilgi güncelliği:** Aralık 2015