



**mibe** GmbH Арцнайміттель  
(**mibe** GmbH Arzneimittel)  
Мюнхенер Штрассе 15,  
Брена, Саксонія-Анхальт,  
06796, Німеччина  
(Münchener Straße 15,  
Brehna, Sachsen-Anhalt,  
06796, Germany)  
Тел.: 034954/247-0  
Факс.: 034954/247-100

**Листок-вкладиш: інформація для споживачів**

# Декрістол® D<sub>3</sub> 1000 МО краплі

Шановний споживач, шановна споживачка!

Ми раді, що Ви вирішили придбати Декрістол® D<sub>3</sub> 1000 МО краплі, і дякуємо Вам за Вашу довіру. Збалансований рівень вітаміну D має велике значення для здоров'я. Вітамін D є важливим не тільки для здоров'я кісток та м'язів, але має і багато інших позитивних ефектів для інших систем і органів тіла.

**Спосіб застосування та рекомендована добова доза:**

Приймати по 2 краплі на день, під час їди. Не перевищувати зазначену рекомендовану кількість для щоденного споживання. Для правильного дозування повернути флакон з крапельницею догори дном вертикально і легко постукати по дну.

| Речовина               | в одній краплі               | в двох краплях              |
|------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| Вітамін D <sub>3</sub> | 12,5 мкг (mcg) (500 МО [IU]) | 25 мкг (mcg) (1000 МО [IU]) |

**Склад:** тригліцериди середнього ланцюга (на основі кокосової олії), холекальциферол.

**Декрістол® D<sub>3</sub> 1000 МО краплі не містить:**

- **лактози**
- **фруктози**
- **глютену**
- **желатину**

Без ГМО.

Поживна (харчова) та енергетична (калорійність) цінність на 100 г (g): білки – 0 г (g), жири – 100 г (g), вуглеводи – 0 г (g), 3698 кДж (kJ)/900 ккал (kcal).

Для зазначення дозування вітаміну D іноді використовується одиниця «МО», тобто міжнародні одиниці, а іноді – одиниця «мкг», тобто мікрограми. Перерахунок здійснюється таким чином: 1 мкг (mcg) = 40 МО (IU); 1 МО (IU) = 0,025 мкг (mcg); 1000 МО (IU) = 25 мкг (mcg).

**Особливі застереження.**

Не слід використовувати як заміну повноцінного раціону харчування.

Зберігати в недоступному для дітей місці.

Зберігати при температурі не вище 25 °C та у захищеному від вологи місці.

**Вітамін D**

- сприяє нормальній роботі імунної системи
- сприяє підтриманню кісток у нормальному стані
- сприяє нормальній роботі м'язів
- сприяє нормальному всмоктуванню/засвоєнню кальцію та фосфору
- сприяє нормалізації рівня кальцію в крові
- сприяє підтриманню зубів у нормальному стані
- бере участь у поділі клітин

**Вітамін D,**

який також називають холекальциферолом, організм людини може утворювати самостійно. Умовою для цього є потрапляння достатньої кількості ультрафіолетового світла на шкіру. Через це вітамін D часто називають просто «сонячним вітаміном».

Отже, для достатнього надходження вітаміну D до організму потрібне сонячне світло. Ультрафіолетовий спектр сонячного світла забезпечує перетворення провітаміну на його активну форму. Вітамін D являється не просто класичним вітаміном, а D-гормоном, що регулює близько 2000 генів в організмі людини, впливаючи на імунну, репродуктивну, дихальну, кісткову та м'язову системи. В більш ніж 40 різних органах організму людини знайдено специфічні VDR-рецептори до вітаміну D.

**Скільки сонячного світла потрібно**

Необхідна тривалість щоденного перебування на сонці є різною. Отримання достатньої кількості вітаміну D від сонячного проміння залежить від розташування країни, часу дня, пори року, кольору шкіри, віку, ваги, відсутності нанесення сонцезахисних кремів, масштабу відкритого тіла, відсутності мутацій в рецепторі до вітаміну D. В наведеній нижче таблиці показано рекомендований час перебування на сонці:

| Тривалість сонячного опромінення при... |                                                                                                                         |                                                                   |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|                                         | типі шкіри I/II<br>(колір шкіри від світлого до дуже світлого, світло-руде або світле волосся, блакитні або зелені очі) | типі шкіри III<br>(середній колір шкіри, темне волосся, карі очі) |
| Березень-травень                        | 10-20 хвилин                                                                                                            | 15-25 хвилин                                                      |
| Червень-серпень                         | 5-10 хвилин                                                                                                             | 10-15 хвилин                                                      |
| Вересень-жовтень                        | 10-20 хвилин                                                                                                            | 15-25 хвилин                                                      |

Ці показники стосуються полуденного часу від 12 до 15 годин. У період до або після полуденного часу рекомендується подвоїти зазначений час.

Здатність організму самостійно утворювати вітамін D слабшає з віком. Через це люди похилого віку повинні приділяти особливу увагу тому, щоб достатньо часто перебувати на свіжому повітрі в літні місяці. При недостатньому самостійному виробленні або за відсутності самостійного вироблення вітаміну D організм потребує надходження підвищеної кількості цього вітаміну з їжею. Потреба у надходженні вітаміну D з їжею стає тим більшою, чим менше часу людина проводить під сонячним промінням. В зимовий час у наших широтах сонячного проміння, як правило, недостатньо для того, щоб в шкірі утворилася потрібна кількість вітаміну D. В цей час організм забезпечується вітаміном D за рахунок власних зроблених запасів.

**Вітамін D є універсальним**

За останні роки стало відомо багато нової інформації про вітамін D. Вітамін D сприяє зміцненню м'язів і кісток у людей всіх вікових груп. Крім того, відомо, що вітамін D бере участь у подальших метаболічних процесах в організмі, а також виконує інші різноманітні функції. Вітамін D підтримує імунну систему і сприяє підтриманню зубів у нормальному стані, а також засвоєнню кальцію та фосфору та регулюванню рівня кальцію в крові. Це пов'язано з тим, що майже в кожній клітині є рецептори вітаміну D.

Не перевищувати зазначену рекомендовану кількість для щоденного споживання.

Не є лікарським засобом!

Дієтична добавка з вітаміном D<sub>3</sub>.

**Термін придатності:** 3 роки.

**Найменування та місцезнаходження виробника:** мібе ГмбХ Арцнайміттель (mibe GmbH Arzneimittel) Мюнхенер Штрассе 15, Брена, Саксонія-Анхальт, 06796, Німеччина

**Представник виробника в Україні, який здійснює функції щодо прийняття претензій від споживачів та несе відповідальність за якість і безпеку продукту:**

ТОВ «МІБЕ УКРАЇНА», 01021, Україна, м. Київ, вулиця Кловський узвіз, будинок 13, тел./факс: +38 (044) 254-39-36(38); ua@dermapharm.com

**Найменування та місцезнаходження і номер телефону імпортерів:** ТОВ «МІБЕ УКРАЇНА», 01021, Україна, м. Київ, вулиця Кловський узвіз, будинок, 13, тел./факс: +38 (044) 254-39-36(38); ua@dermapharm.com