

# Vitamin D-Sandoz® 1.000 I.E.

mit Vitamin D & Folsäure & Vitamin B12 + B6 + K

## Liebe Verwenderin und lieber Verwender,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein hochwertiges Diätetikum von Sandoz entschieden haben. In dieser Packungsbeilage finden Sie Informationen zum Produkt und wichtige Hinweise zur Beachtung und zur sachgerechten Verwendung. Bitte informieren Sie Ihren Arzt über die Einnahme dieses Diätetikums und sprechen Sie mit Ihrer Apotheke, wenn Sie weitere Informationen haben möchten. Ihre Sandoz Pharmaceuticals GmbH  
Raiffeisenstraße 11, 83607 Holzkirchen

## Was und wofür ist Vitamin D-Sandoz® 1.000 I.E.?

**Vitamin D-Sandoz® 1.000 I.E.** ist ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke, eine so genannte ergänzende bilanzierte Diät, die zusätzlich zu einer normalen Ernährung zur diätetischen Behandlung von Osteoporose bei Vitamin D-Mangel eingesetzt wird.

Osteoporose ist eine Erkrankung, die mit einem Verlust an Knochendichte, Knochenstruktur und damit an Knochenstabilität verbunden ist. Bis zum 35. Lebensjahr überwiegen die Aufbauvorgänge, der Mensch baut Knochenmasse auf, vorausgesetzt es steht genügend „Baustoff“, nämlich Calcium, zur Verfügung. Nach dem 35. Lebensjahr überwiegen die natürlichen Abbauvorgänge, die Knochenmasse nimmt ganz allmählich wieder ab. Ab ca. 45 Jahren bei Frauen und ab ca. 60 Jahren bei Männern führen hormonelle Veränderungen zu einem stark beschleunigten Knochenabbau. Besonders dann ist eine ausreichende Verfügbarkeit von Calcium und Vitamin D unverzichtbar für den Erhalt der Knochengesundheit.

Vitamin D fördert die Aufnahme von Calcium aus dem Darm und die nachfolgende Einlagerung von Calcium in die Knochen. Vitamin D erfüllt darüber hinaus auch eine Funktion bei der Stärkung und der Koordination der Muskulatur, wie dies für einen sicheren Gang erforderlich ist.

Vitamin D – das **Sonnenvitamin** – unterscheidet sich von anderen Vitaminen dadurch, dass der Körper unter Sonneneinstrahlung selbst in der Lage ist es herzustellen. Diese Fähigkeit geht jedoch mit zunehmendem Alter zurück. Insbesondere bei älteren Personen ist die körpereigene Produktion von Vitamin D, etwa bei mangelnder Sonneneinstrahlung wie sie in unseren Breiten beispielsweise in den Wintermonaten auftritt, vermindert. Nur wenige Lebensmittel enthalten Vitamin D in bedeutenden Mengen, dazu gehören insbesondere Fische (wie beispielsweise Hering und Lachs) und in deutlich geringerem Maße Leber, einige Pilze und Eigelb.

Vitamin K hat ebenfalls eine Schlüsselfunktion bei der Stärkung der Knochen, indem es den Calcium bindenden Eiweißstoff Osteocalcin in den knochenbildenden Zellen aktiviert und über andere Stoffwechselforgänge zusätzlich den Knochenabbau verlangsamen kann. Der Bedarf an Vitamin K steigt mit zunehmendem Alter an. Auch der diätetischen Verwendung von Folsäure, sowie der Vitamine B12 und B6 wird durch ihren regulierenden Einfluss auf den Homocysteinspiegel im Blut ein positiver Einfluss auf die Knochenfestigkeit zugeschrieben. Ein erhöhter Homocysteinspiegel gilt als Risikofaktor für Knochenbrüche.

## Wie und wie lange ist Vitamin D-Sandoz® 1.000 I.E. einzunehmen?

Verzehrempfehlung für Erwachsene: Täglich eine Kapsel mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen. Die Einnahme sollte vorzugsweise mit einer Mahlzeit erfolgen.

Zur Abdeckung des spezifisch erhöhten Bedarfs an den enthaltenen Nährstoffen empfiehlt sich die regelmäßige und längerfristige Einnahme. Die Dauer der diätetischen Behandlung sollte im Rahmen der ärztlichen Beratung besprochen werden.



## Welche wichtigen Hinweise sind bei der Einnahme von Vitamin D-Sandoz® 1.000 I.E. zu beachten?

- Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden
- Ergänzende bilanzierte Diät. Kein vollständiges Lebensmittel. Kein Ersatz für ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise
- Nicht verzehren bei bekannter Überempfindlichkeit oder bei Auftreten einer allergischen Reaktion gegen einen der Inhaltsstoffe, bei Hyperkalzämie und/oder Hyperkalzurie sowie bei Niereninsuffizienz
- Bei Einnahme von Herzglycosiden oder Thiazid diuretika ist zuvor der Arzt zu befragen

## Gibt es weitere nützliche Hinweise zu Vitamin D-Sandoz® 1.000 I.E.?

- Vitamin D-Sandoz® 1.000 I.E. ist lactosefrei, glutenfrei, sojafrei und gelatinefrei (Hartkapsel auf rein pflanzlicher Basis)
- Der Zweckbestimmung zur diätetischen Behandlung von Osteoporose bei Vitamin D-Mangel entsprechend, wurde der für dieses Produkt eingesetzte Nährstoffgehalt gegenüber Anlage 6 der Diätverordnung erhöht

## Gibt es weitere nützliche Hinweise allgemeiner Art?

- Ernähren Sie sich „knochenbewusst“ mit beispielsweise calciumreichen Mineralwässern, Milchprodukten und mit Vitamin D-haltigem Fisch
- Verzichten Sie Ihren Knochen zuliebe, auf Nikotin und zu große Mengen an Kaffee
- Sprechen Sie mit dem behandelnden Arzt über das für Sie optimale Körpergewicht
- Trainieren Sie Muskelkraft und Balance und setzen Sie damit auch positive Anreize für einen gesunden Knochenstoffwechsel
- Bewegen Sie sich, soweit möglich, mindestens einmal täglich eine halbe Stunde bei Sonnenlicht im Freien

## Wie lagere ich Vitamin D-Sandoz® 1.000 I.E.?

Lagern Sie dieses Diätetikum nicht über 25 °C. Bewahren Sie die Blisterpackung im Umkarton auf, um den Inhalt vor Licht zu schützen.

Die Mindesthaltbarkeit des Produktes können Sie der Angabe auf der Umverpackung und auf dem Blister entnehmen.

Nährwertangaben	pro Kapsel (Tagesdosis)	pro 100 g
Physiologischer Brennwert	2 kJ/0,5 kcal	852 kJ/203 kcal
Fett	0,006 g	2,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,001 g	0,6 g
Kohlenhydrate*	0,105 g	44,70 g
davon Zucker	0,009 g	3,8 g
Eiweiß	0,0 g	0,0 g
Salz	0,0 g	0,0 g
Vitamin D3**	25 µg	4,26 g
Vitamin B12	3 µg	1,28 mg
Vitamin B6	1,2 mg	510,64 mg
Vitamin K	65 µg	27,66 mg
Folsäure	400 µg	170,21 mg

\* entspr. 0,01 BE/Kapsel, BE = Broteinheit

\*\* entspr. 1.000 I.E. Vitamin D3 (10 mg Cholecalciferol-Trockenpulver), I.E. = Internationale Einheiten

## Zutaten

Modifizierte Stärke (Mais), Cellulose, Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; Cholecalciferol-Trockenpulver, Phyllochinon, Trennmittel: Magnesiumsalze von Speisefettsäuren; Cyanocobalamin, Pyridoxinhydrochlorid, Folsäure

## Packungsgrößen

Inhalt: 45 Kapseln à 235 mg / Gesamtfüllgewicht: 10,6 g

Inhalt: 120 Kapseln à 235 mg / Gesamtfüllgewicht: 28,2 g

50036409