

CalciumD Uno osteo

1 x täglich

Calcium D Uno osteo 1x täglich Filmtabletten 500mg Calcium und 1000 I.U. Vitamin D

Nahrungsergänzungsmittel für den Erhalt normaler gesunder Knochen und Zähne und zur Unterstützung der gesunden Muskelfunktion.

- Enthält hochdosiertes Vitamin D in Kombination mit hochwertigem Kalzium
- Entspricht den aktuellen wissenschaftlichen Empfehlungen
- Zur täglichen Nahrungsergänzung

Knochenstoffwechsel im Laufe des Lebens

Die Knochenmasse wird ab der Geburt stetig aufgebaut und durch Nahrung, körperliche Betätigung, aber auch durch Hormone, etc. positiv und negativ beeinflusst. Ab dem 35. Lebensjahr kommt es zu einer Umkehr und pro Jahr wird dann die Knochen substanz wieder um 1,5% verringert. Sport und ausreichende Bewegung - am besten im Sonnenlicht - und gesunde, kalziumreiche Ernährung können den Abbau der Knochenmasse verzögern.

Vitamin D und Kalzium: wichtige Substanzen für den Erhalt der gesunden Knochenmasse

Das wichtigste Mineral im Knochen ist Kalzium. Es ist für den Aufbau der Knochen von entscheidender Bedeutung. Deshalb muss der Mensch über die Nahrung, hauptsächlich Milch und Milchprodukte, immer genügend Kalzium zu sich nehmen.

Der Einbau des Kalziums in das Knochengewebe erfolgt mit Hilfe des Vitamin D. Dieses Vitamin wird ebenfalls mit der Nahrung aufgenommen oder auch im Freien bei Sonneneinwirkung in der Haut gebildet. Wenn Vitamin D im Körper ausreichend vorhanden ist, kann mehr Kalzium aus dem Darm aufgenommen werden.

Vitamin D und Kalzium in der Ernährung

Kalzium ist ein wichtiger Baustein für gesunde Knochen. Nach heutigem Stand der Wissenschaft ist eine Basisversorgung mit 1000 bis maximal 1500 mg Kalzium täglich und eine ausreichende Vitamin D-Versorgung mit 800 bis 2000 I.U. (20 bis 50µg) Vitamin D täglich ein wesentliche Faktor zur Aufrechterhaltung normaler und gesunder Knochen.

Die Nahrungszufuhr von Kalzium gelingt am besten mit kalziumreichen Nahrungsmitteln wie Milch, Käse, etc. In Deutschland beträgt die durchschnittliche Kalziumaufnahme meist nur 500mg – die von Experten empfohlene Tagesmenge könnte durch eine Umstellung der Ernährung (z.B. auf kalziumreiches Mineralwasser) oder der Einnahme von Nahrungsergänzungsmittel (wie z.B. Calcium D Uno osteo 1x täglich) erreicht werden.

Vitamin D verstärkt die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm und sorgt dafür, dass das eingenommene Kalzium in den Knochen eingebaut wird. Erwachsene sollten täglich 800-1000 I.U. Vitamin D zu sich nehmen, z.B. über Lebensmittel wie Fisch, Eier oder Pilze. Menschen, die sich selten oder nie im Freien aufhalten oder aus anderen Gründen zu wenig Sonnenlicht bekommen, können bis zu 2000 I.U. Vitamin D täglich einnehmen. Wer genug Vitamin D aufnimmt, fördert die Aufnahme von Kalzium im Darm und benötigt daher weniger Kalziumaufnahme mit der Nahrung.

Warum Calcium D Uno osteo 1x täglich

- Calcium D Uno osteo 1x täglich enthält hochdosiertes Vitamin D (1000 I.U.) und fördert damit die Aufnahme von Kalzium im Darm.
- Calcium D Uno osteo 1x täglich enthält in Kombination mit hochdosiertem Vitamin D ausreichend Kalzium (500mg), um damit den normalen Aufbau von Knochen und Zähnen zu unterstützen.
- Calcium D Uno osteo 1x täglich enthält Calciumcitrat, um die Aufnahme von Kalzium bei Menschen mit geringer Magensäureproduktion (z. B. durch Magenschutzpräparate) zu verbessern.
- Calcium D Uno osteo 1x täglich bietet mit nur einer Filmtablette täglich eine optimale Zusammensetzung für die besonderen Anforderungen des täglichen Kalzium-Vitamin D Bedarfs - neutral, klein und besonders leicht zu schlucken, keine Säure, kein künstliches Aroma.
- Calcium D Uno osteo 1x täglich sind ideal für unterwegs, kein Kauen oder Auflösen erforderlich.

Wie ist Calcium D Uno osteo 1x täglich einzunehmen?

1 mal täglich 1 Filmtablette Calcium D Uno osteo 1x täglich mit etwas Wasser unzerkaut einnehmen.

Eine Filmtablette Calcium D Uno osteo 1x täglich enthält 500 mg Calcium und 1000 I.U. Vitamin D.

Calcium D Uno osteo 1x täglich Filmtabletten sind frei von Gelatine, Zucker, Lactose und Gluten

Nährwertangabe:

Nährwertangabe:	je 100g	pro Filmtablette	% RDA
Calcium	36,8 g	500 mg	63 %
Vitamin D3	73707 I.U. 1843 µg	1000 I.U. 25 µg	500 %
Brennwert	14 kJ (3,3kcal)	0,19 kJ (0,05 kcal)	
Kohlehydrate	0	0	
Eiweiß	0	0	
Zucker	0	0	
Fett	0,38 g	0,05 g	
Ballaststoffe	0	0	
Salz	<1g	<0,01g	

Zutaten:

Calciumcarbonat; Calciumcitrat; Füllstoff Hydroxypropylmethylcellulose, vernetzte Natriumcarboxymethylcellulose; Cholecalciferol (Vitamin D Zubereitung); Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren; Trennmittel Magnesiumsalze von Speisefettsäuren; Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Polydextrose, Talkum, Polyethylenglycol

Inhalt:

30 Filmtabletten, Nettofüllmenge 40,7 g

90 Filmtabletten, Nettofüllmenge 122,1 g

Wichtige Hinweise:

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Vor Wärme und Feuchtigkeit schützen! Außerhalb der Reichweite kleiner Kinder aufbewahren.