

# TOP-D 2000 mit Vitamin K



**LIEBE VERWENDERIN, LIEBER VERWENDER VON TOP-D 2000 MIT VITAMIN K DER FIRMA MEDIVITAL CONCEPT GMBH.**

Wir freuen uns, dass Sie sich für ein Qualitätsprodukt unserer Firma entschieden haben. Medivital setzt seit über 20 Jahren seine ganze Erfahrung und sein ärztlich-medizinisches Wissen bei der Herstellung von Nahrungsergänzungsmitteln und ergänzenden bilanzierten Diäten ein, um Sie mit hochwertigen Produkten für Ihre Gesundheit zu versorgen. Die Produkte werden in Deutschland durch namhafte Arzneimittelhersteller gefertigt. Sie finden in diesem Beipackzettel alle Informationen zum Produkt und seinen Inhaltsstoffen sowie alle notwendigen Hinweise zur Einnahme und zu möglichen Nebenwirkungen. Wenn Sie weitere Fragen haben, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

**LESEN SIE DIE GESAMTE PACKUNGSBEILAGE SORGFÄLTIG DURCH, BEVOR SIE MIT DER EINNAHME DIESER ERGÄNZEND BILANZIERTEN DIÄT BEGINNEN.**

- Heben Sie die Packungsbeilage auf. Vielleicht wollen Sie später noch einmal etwas nachlesen.
- Wenn Sie weitere Fragen haben, dann wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker.
- Diese ergänzend bilanzierte Diät ist für Sie persönlich bestimmt. Bitte geben Sie es nicht an Dritte weiter, auch wenn andere Menschen dieselben Beschwerden haben, könnte es Ihnen unter Umständen schaden.
- Wenn eine der aufgeführten Nebenwirkungen Sie beeinträchtigt oder Sie das Gefühl haben, dass bestimmte Beschwerden mit der Einnahme dieses Präparates zusammenhängen, dann informieren Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker.

**TOP-D 2000 MIT VITAMIN K** ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät) zum Diätmanagement bei Osteoporose.

## WAS IST VITAMIN D3 ? BILDUNG UND STOFFWECHSEL

Vitamin D3 ist ein fettlösliches Hormon, das unter Sonneneinfluss in der Haut aus Cholesterin in das Steroidhormon Cholecalciferol und später in der Leber in Calcidiol umgewandelt wird und an der Regulation des Kalziumstoffwechsels beteiligt ist. Es gewährleistet die Funktion vieler Organsysteme. Weltweit kann ein Mangel an Vitamin D3, vor allem ausgelöst durch Veränderungen des Lebensstils, festgestellt werden. Viele Menschen arbeiten den ganzen Tag bei künstlichem Licht, dadurch ist die Haut bei gelegentlicher Sonnenexposition sehr empfindlich und erfordert das Auftragen hoher Lichtschutzpräparate. Sie enthalten auch Tagescremes für Frauen ebenfalls Lichtschutzfaktoren. Dies führt zu mangelhafter Bildung von Vitamin D3 in der Haut. Insbesondere in den Wintermonaten ist in den nördlichen Breiten, wozu auch Deutschland gehört, durch den flachen Einstrahlwinkel der Sonne keine ausreichende UVB-Strahlung zur Vitamin D3-Bildung möglich.

Es gibt 2 Haupttypen des Vitamin D: Vitamin D2 wird von Pflanzen synthetisiert und nicht vom menschlichen Körper produziert. Vitamin D3 wird – wenn Sonnenlicht auf die Haut trifft – im menschlichen Körper produziert. Es kann auch über Nahrungsmittel wie Fisch (z.B. Lachs, Makrele) oder Fischerzeugnisse (z.B. Lebertran) in geringerer Menge aufgenommen werden.

Faktoren, die die Vitamin D3 Synthese durch die Haut beeinflussen, sind: Tages- und Jahreszeit, Wetter (Wolken/Smog), Berge, See, geographischer Breitengrad, Melaningehalt der Haut und Sonnenschutzmittel. Vitamin D3 wird, unabhängig, ob Bildung in der Haut oder Aufnahme über die Nahrung, über die Blutbahn in die Leber zur weiteren Verstoffwechslung transportiert. Dort wird es in seine Speicherform und danach in den Nieren in seine biologisch aktive Form umgewandelt.

## WAS BEWIRKEN VITAMIN D UND VITAMIN K ?

Vitamin D spielt eine wesentliche Rolle bei der Regulierung des Calcium-Spiegels im Blut und beim Knochenaufbau. Ein Vitamin-D-Mangel führt mittelfristig bei Kindern zu Rachitis und bei Erwachsenen zu Osteoporose.

Für eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D ist eine angemessene Sonnen- oder UV-B-Exposition oder andernfalls eine Supplementierung notwendig. In manchen Staaten werden zu diesem Zweck bestimmte Nahrungsmittel mit Vitamin D angereichert.

Durch Supplementierung von Vitamin D lässt sich die Anzahl der Knochenbrüche durch Stürze älterer Menschen reduzieren. Bei der Einnahme von 1.000 I.E. Vitamin D pro Tag reduzierte sich das Sturzrisiko um 19 Prozent.

Vitamin K spielt außer bei der Blutgerinnung auch beim Aufbau einer gesunden Knochenstruktur eine entscheidende Rolle. Vitamin K aktiviert das Knochenprotein Osteocalcin und ist somit an der Knochenmineralisierung beteiligt. Außerdem hemmt es die Aktivität der knochenabbauenden Osteoklasten.

So kann eine Osteoporose-Therapie durch eine Supplementierung mit Vitamin D und Vitamin K unterstützt werden.

## WER BRAUCHT VITAMIN D3 ?

Für bestimmte Bevölkerungsgruppen besteht ein erhöhtes Risiko eines Vitamin D3-Mangels:

### SCHWANGERE

Bei Vitamin D3-Mangel kommt es häufiger zu Komplikationen des Schwangerschaftsverlaufes. So haben selbst im Sommer die Hälfte aller Schwangeren einen Vitamin D3-Mangel.

### SÄUGLINGE

Die ausreichende Versorgung hängt während der Stillzeit vom Vitamin D3-Spiegel der Mutter ab.

### ÄLTERE PERSONEN

Mit zunehmendem Alter ist die Haut nicht mehr in der Lage, Vitamin D3 effizient zu synthetisieren. Des Weiteren beeinflusst eine eingeschränkte Nierenfunktion die Fähigkeit Vitamin D3 umzuwandeln.

### PERSONEN,

die sich keiner Sonnenbestrahlung aussetzen dürfen, haben eine sehr hohe Wahrscheinlichkeit eines Vitamin D3-Mangels.

### FETTLEIBIGKEIT

Vitamin D3 ist fettlöslich, was zur Folge hat, dass es nicht lange im Blut zirkuliert, sondern sich in Fettgewebe anreichert und dort gespeichert wird. Somit wird für die optimale Wirkung oftmals kein ausreichender Blutspiegel erreicht. Daher ist eine tägliche Einnahme empfehlenswert.

## WIE ERREICHT MAN EINEN AUSREICHENDEN VITAMIN D3 - SPIEGEL ?

Einnahme von Lebertran o. ä., Fischerzeugnissen oder Nahrungsergänzung und „vernünftiges“ Sonnenbaden.

## WAS IST DIE RICHTIGE DOSIS DER VITAMIN D3 - ERGÄNZUNG ?

Die orale Ergänzung mit Vitamin D3 hat sich als sehr wirksam bei der Anhebung des Vitamin D3-Spiegels erwiesen. Vitamin D kann nur über Sonnenlicht in ausreichenden Mengen dem Körper zur Verfügung gestellt werden. Mit „vollwertiger Ernährung“ ist der Bedarf nicht abzudecken. Ein optimaler Vitamin D3-Spiegel liegt zwischen 30 und 50 ng/ml. Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt eine tägliche Zufuhr von 800 I.E. Vitamin D3 für Erwachsene ab dem 65. Lebensjahr. Diese Zufuhrempfehlung entspricht nicht mehr dem aktuellen Erkenntnisstand, wie man inzwischen aus zahlreichen Forschungsfindungsstudien weiß. Bis vor 20 Jahren ging man von unerwünschten Nebenwirkungen bei höherer Dosierung aus. Heute weiß man, dass durch ein 10-minütiges Sonnenbad im

Hochsommer in den Mittagsstunden ohne Nebenwirkungen 10 000 I.E. Vitamin D3 im Körper gebildet werden. Um eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D3 > 30 ng/ml im Blutserum zu erhalten, konnte gezeigt werden, dass meistens eine Vitamin D3-Supplementierung von wenigstens 1000 - 2000 I.E./Tag notwendig ist.

Das amerikanische Institut für Medizin (IOM) und die EFSA geben als Obergrenze für eine gefahrlose, dauerhafte tägliche Zufuhr 4000 I.E. an. Vitamin D3-Serumspiegelkontrollen sollten als Grundlage der Dosisfindung und zur Dosisüberprüfung stattfinden.

#### KONTRAINDIKATION:

Bei Erkrankungen wie Adenom der Nebenschilddrüse, granulomatösen Erkrankungen, Lymphom, Sarkoidose und Tuberkulose sollte die Einnahme von Vitamin D3 nur unter strenger ärztlicher Kontrolle erfolgen.

Strenge Indikationsstellung in der Schwangerschaft, es besteht aber bei 2000 I.E. Vitamin D3 pro Tag keine Kontraindikation und kein erhöhtes Risiko.

#### NEBENWIRKUNGEN:

Abhängig von Dosis und Behandlungsdauer kann eine schwere und langanhaltende Hyperkalzämie mit ihren akuten Herzrhythmusstörungen, Übelkeit, Erbrechen, psychische Symptome, Bewusstseinsstörungen und chronischen Folgen, wie Polyurie, Polydipsie, Inappetenz, Gewichtsverlust, Nierensteinbildung, Nephrokalzinose und extraossäre Verkalkungen auftreten. Bitte fragen Sie bei diesen Symptomen unbedingt Ihren Arzt. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

#### PACKUNGSGRÖSSE:

TOP-D 2000 mit Vitamin K gibt es in 1 Dose mit 100 Tabletten (Tablettengewicht pro Tablette 300 mg) und Gesamtgewicht Inhalt: 30 g, ausreichend für 3 Monate.

#### DOSIERUNG:

Nehmen Sie täglich 1 Tablette TOP-D 2000 mit Vitamin K mit etwas Flüssigkeit zum Essen zu sich. Bei Bedarf kann die Dosierung nach Rücksprache mit einem Arzt erhöht bzw. reduziert werden. Das Präparat sollte nur unter ärztlicher Aufsicht verwendet werden.

#### FAUSTREGEL ZUM VITAMIN D3 - SPIEGEL:

1000 I.E. Vitamin D3 pro Tag über 3 Monate erhöhen den 25-Hydroxyvitamin D-Wert (= Vitamin D3) um circa. 10 ng/ml (15-25 nmol/l).

Ein optimaler Spiegel liegt bei circa 30 - 50 ng/ml (75 -125 nmol/l).

#### AUFBEWAHRUNG:

Kühl und trocken lagern, nicht über 25°C. Vermeiden Sie Kälte, wie auch Hitze. Bitte außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Geschlossen mindestens haltbar bis Ende: siehe Boden der Faltschachtel und Dosenboden.

#### WICHTIGER HINWEIS:

Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Das Produkt ist nicht zur Verwendung als einzige Nahrungsquelle geeignet.

#### ERGÄNZENDER HINWEIS:

Aufgrund der Zweckbestimmung dieses Produktes werden die Höchstmengen lt. Anlage I der EU VO 609/2013 für Vitamin D und K überschritten.

#### TOP-D 2000 MIT VITAMIN K ENTHÄLT:

Inhalt pro Tablette: Vitamin D3 2000 I.E., entsprechend Cholecalciferol 50 µg und 20 µg Vitamin K (Menachinon).

#### ZUTATEN:

Füllstoff Sorbit, Inulin, Cholecalciferol, Menachinon, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Trennmittel Tricalciumphosphat

#### DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTANGABEN:

##### NÄHRWERT PRO 100 G

Energie	1053 kJ / 251 kcal
Fett	1,90 g
davon	
gesättigte Fettsäuren	1,90 g
Kohlenhydrate	63,74 g
davon	
Zucker	8,04 g
Eiweiß	0,01 g
Salz	0,03 g
Vitamin D	16667 µg
Vitamin K	6667 µg

##### NÄHRWERT PRO PORTION (1 TABLETTE)

Energie	3,16 kJ / 0,75 kcal
Fett	0,01 g
davon	
gesättigte Fettsäuren	0,01 g
Kohlenhydrate	0,19 g
davon	
Zucker	0,02 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g
Vitamin D	50 µg (2000 I. E.)
Vitamin K	20 µg

Von Natur aus lactose-, fructose- und glutenfrei, vegetarisch.

#### WO ERHALTE ICH WEITERE INFORMATIONEN ?

Wenn Sie Fragen haben, die im Zusammenhang mit diesem Produkt stehen, können Sie uns unter der Telefonnummer **0800 10 10 36 40** anrufen oder uns eine Mail unter: **info@medivital.eu** senden.

#### HERZLICHST IHRE

MEDIVITAL Concept GmbH  
Konzepte für Gesundheit  
Parkstr. 12  
D - 59556 Lippstadt  
Tel: 0049 2941 9516208  
Fax: 0049 2941 9786984

Bestellservice:  
Tel. 0800 10 10 36 40  
Fax. 0800 10 10 36 49

Mail: info@medivital.eu  
Web: www.medivital.eu



PZN -11849307

Stand : 09/2021