

# Cefavit® D3



nur 1 x 1 pro Tag  
1 Filmtablette:  
1.000 I.E. entspr.  
25 µg Vitamin D3  
(500% NRV\*)

nur 1 x 1 pro Tag  
bei erhöhtem Bedarf

1 Filmtablette:  
2.000 I.E. entspr.  
50 µg Vitamin D3  
(1000% NRV\*)



nur 1 x 1 pro Woche  
1 Filmtablette:  
7.000 I.E. entspr.  
175 µg Vitamin D3  
(500% NRV\*)

\* % der empfohlenen Tagesdosis (NRV: nutrient reference value = Nährstoffbezugswert nach LMIV)

Auch für Kinder und Jugendliche geeignet!

	günstiger Preis		APO-VK <sup>1</sup>
Filmtableten	20 ST	60 ST	100 ST
Cefavit® D3 1.000 I.E.	----	5,45 €	7,70 €
Cefavit® D3 2.000 I.E.	----	8,70 €	13,95 €
Cefavit® D3 7.000 I.E.	9,80 €	14,91 €	19,94 €

(<sup>1</sup>unverbindliche Preisempfehlung)

Vitamin D3 unterstützt die Erhaltung normaler Knochen und Zähne und ist wichtig für die normale Funktion des Immunsystems und der Muskeln. Vitamin D3 spielt zudem eine Rolle bei der Zellteilung und der normalen Calciumkonzentration im Blut. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

## Cefak-Service

- Post Cefak KG  
Postfach 1360 · D-87403 Kempten/Germany  
Ostbahnhofstr. 15 · D-87437 Kempten/Germany
- Fon +49 (0) 8 31 / 5 74 01 - 0
- Fax +49 (0) 8 31 / 5 74 01 - 50
- e-mail info@cefak.com
- Internet www.cefak.com



### Quellen:

- 1 Nationale Verzehrsstudie II, Max Ruber-Institut, Bundesforschungsinstitut, 2008
- 2 Deutsche Gesellschaft für Ernährung, DGE, 2012
- 3 Dachverband Osteologie, DVO, Osteoporose-Leitlinie 2009, erstellt 15.02.2010
- 4 Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention, DSGIP, Vitamin D Update 2011, Kongressbericht
- 5 Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin, DGKJ, Stellungnahme Juli 2011, Meldungsarchiv
- 6 Lehrbuch der Lebensmittelchemie, Belitz, Grosch, Springer-Verlag, 3. Aufl., 1987
- 7 Ernährungsmedizin, Biesalski, Bischoff, Puchstein, Thieme, 4. Aufl., 2010



seit 1948

© Bildmotive: bit24: 118029839 – Fotolia.com | MEV Verlag | Cefak KG

Cefak

Cefak KG · Postfach 1360 · D-87403 Kempten · www.cefak.com

Stand: 09/2016 (Änderungen vorbehalten) Art.-Nr.: 008086010610000



„Sonnen-Vitamin“ D3

# Cefavit® D3

hochdosiertes Vitamin D3

- ✓ Knochen und Zähne
- ✓ Calcium-Konzentration im Blut
- ✓ Muskelfunktion
- ✓ Zellteilung
- ✓ Immunsystem



seit 1948

Cefak

www.cefak.com

## Vitamin D3 – das Sonnenvitamin aus der Haut



Ein Aufenthalt in der Sonne ist nicht nur Balsam für den Körper und die Seele, sondern ist auch die Voraussetzung dafür, dass das lebensnotwendige Vitamin D3 in der Haut gebildet werden kann. Für die Vitamin D3-Produktion sollte täglich ein Teil der Haut – zum Beispiel Gesicht und Arme – unbedeckt 30 Minuten der Sonne und der UV-Strahlung durch Bewegung im Freien präsentiert werden<sup>3)</sup>. Doch die Sonne scheint leider nicht jeden Tag. Und nicht jeder hat Zeit oder den Bedarf auf ein tägliches ungeschütztes Sonnenbad. Die Angst vor Sonnenbrand, Gesichtsfalten, Altersflecken und Hautschäden führt vielmehr zu veränderten Lebensstilen. Es ist üblich, die Haut vor einem Aufenthalt in der Sonne mit Sonnenschutzmitteln oder Kleidung vor der UV-Strahlung zu schützen. Häuslich gebundene Menschen, Menschen mit dunkler oder sonnenempfindlicher heller Haut oder diejenigen, die sehr verhüllt oder nur wenig nach draußen gehen, sind zusätzlich im Nachteil.

Überdies verliert die Haut mit dem Älterwerden die Fähigkeit zur Vitamin D3-Erzeugung. Die Haut Älterer über 65 Jahre bildet bei Sonnenlicht nur noch ein Viertel der Vitamin D3-Menge, die ein jüngerer Mensch bis 30 Jahre produzieren würde.

Hinzukommt, dass in den dunklen Monaten von Oktober bis April die Sonne in unseren Breitengraden so tief steht, dass die UV-Strahlung für die Vitamin D3-Erstellung in der Haut gar nicht ausreicht. Deshalb sind wir besonders im Winterhalbjahr unbedingt auf die Zufuhr über die Ernährung und wo dies nicht ausreicht oder ein erhöhter Bedarf besteht auch auf die zusätzliche Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln angewiesen, um den Bedarf an Vitamin D3 zu decken.

## Sind wir alle mit Vitamin D3 unterversorgt?

Die Ernährung ist die zweite wichtige Quelle des Menschen für die Vitamin D3-Versorgung. Einige tierische und fettreiche Lebensmittel enthalten das wichtige Vitamin in größeren Mengen. Dazu



gehören Fisch und Lebertran. Da diese Speisen aber oft nicht zur täglichen normalen Ernährung zählen sind nicht nur Vegetarier und Veganer von einer möglichen Unterversorgung mit Vitamin D3 betroffen.

Für eine ausreichende Zufuhr mit 1.000 I.E. Vitamin D3 ist es nötig, jeden Tag 100 g Hering, 200 g Aal, einen Löffel Lebertran oder mehrere Kilogramm Leber, Käse, Butter oder Pilze zu essen.

**Vitamin D3:** 25 µg entsprechen 1.000 I.E. (I.E. = internationale Einheiten)

Wenn die Nahrung zur Deckung des Vitamin D3-Bedarfes nicht ausreicht oder ein erhöhter Bedarf besteht, empfiehlt es sich, die tägliche Ernährung mit Vitamin D3 (Cefavit® D3) zu ergänzen.

## Wir brauchen mehr Vitamin D3 als gedacht

### tägliche Zufuhr-Empfehlungen für Vitamin D3 <sup>2)3)4)5)</sup>

Säuglinge	Kinder und Jugendliche	Erwachsene
400–500 I.E.	600–800 I.E.	800–2.000 I.E.

Die Ergebnisse der Nationalen Verzehrsstudie NVS (2008)<sup>1)</sup> zeigen, dass ein angemessener Vitamin D3-Status in Deutschland von einem Großteil der Bevölkerung nicht erreicht wird. Der Studie zufolge sind in Deutschland 82 % der Männer und 91 % der Frauen mit Vitamin D3 deutlich unterversorgt. Nicht einmal die bisherigen Zufuhr-Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) mit 200 bzw. 400 I.E. wurden erfüllt. Deshalb hat die DGE im Januar 2012 die Empfehlungswerte auf 400 I.E. bzw. 800 I.E. verdoppelt.

## Vitamin D3 – weit mehr als nur ein Knochenvitamin

Seit langem ist bekannt, dass eine geregelte Aufnahme von Vitamin D3 für die **Knochengesundheit** wichtig ist. Der Mikronährstoff steuert die Mineralisierung der Knochen und damit die Knochenfestigkeit. Feste Knochen stützen uns und sind die Basis für den Bewegungsapparat. Aber Vitamin D3 ist nicht nur ein Knochenvitamin. Denn auch am Erhalt der **Zähne** ist Vitamin D3 beteiligt. Neuere Erkenntnisse zeigen, dass in vielen Geweben im Körper Andockstellen für Vitamin D3 bestehen. Im Darm



sorgt Vitamin D3 für die Aufnahme von Calcium und Phosphor und reguliert so die Verwendung der Mineralstoffe im Körper und die normale **Calciumkonzentration** im Blut. Eine adäquate Vitamin D3-Zufuhr ist auch wichtig für die **Zellteilung** und die normale Funktion der **Muskeln** und des **Immunsystems**. Viele Abwehrzellen besitzen Vitamin D3-Rezeptoren, wodurch die Immunantwort durch den Mikronährstoff positiv beeinflusst und erst in Gang gesetzt wird. Ein gesunder Körper ist von einem intakten Immunsystem abhängig.

## Risiko für Vitamin D3-Mangel

- Schwangere, Stillende
- Säuglinge, Kleinkinder
- Senioren (ab 65 J.)
- bei unzureichender Sonnenlichtexposition (< 30 Min/Tag, Sonnenschutzmittel, Verschleierung)
- jahreszeitlich bedingt im Winterhalbjahr (Oktober bis April)
- Menschen mit dunkler Hautpigmentierung
- Menschen, die häuslich gebunden sind
- Vegetarier, Veganer
- Menschen mit Nahrungs-Verwertungsstörungen
- Menschen mit Leber- oder Nierenerkrankungen
- Medikamenteneinnahme (Cortison)