

Vitamin D-Sandoz® Osteo Complex 1000 I.E.

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 • D-83607 Holzkirchen • Germany • info@sandoz.de

Was und wofür ist Vitamin D-Sandoz® 1000 I.E. Osteo Complex?

Vitamin D-Sandoz® 1000 I.E. Osteo Complex 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 dem Verlust an Knochendichte, Knochenstruktur und damit an Knochenstabilität verbunden ist. Unverzichtbar für den Erhalt der Knochengesundheit ist insbesondere die ausreichende Verfügbarkeit über Calcium und Vitamin D.

Vitamin D fördert die Aufnahme von Calcium im 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 der körpereigene Vorrat an Vitamin D, etwa bei mangelnder Sonneneinstrahlung wie sie in unseren Breiten beispielsweise in den Wintermonaten auftritt, vermindert.

Eine Unterversorgung kann über die bei uns übliche Ernährungsweise oft nur unzureichend ausgeglichen werden, wenn nicht ausreichende Mengen an Fisch (wie beispielsweise Hering oder Lachs) zum Speiseplan gehören.

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 ist ein stärkerer Einfluss auf den Bewegungsapparat zuzuschreiben.

Das Diätetikum Vitamin D-Sandoz® 1000 I.E. Osteo Complex entstand aus dem Wissen um das feine Zusammenwirken der eingesetzten Nährstoffe bei einer diätetischen Behandlung von Osteoporose bei Vitamin D-Mangel.

Wie und wie lange ist Vitamin D-Sandoz® 1000 I.E. Osteo Complex 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® 1000 I.E. Osteo Complex zu beachten?

- Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden
- 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, sowie bei Hypercalcämie und/oder Hypercalciurie sowie bei Niereninsuffizienz
- Bei Einnahme von Herzglycosiden oder Thiaziddiuretika ist zuvor der Arzt zu befragen

Vitamin D-Sandoz® Osteo Complex 1000 I.E.

Vitamin D & Folsäure & Vitamin B12 + B6 + K

Gibt es weitere nützliche Hinweise zu Vitamin D-Sandoz® 1000 I.E. Osteo Complex?

- Vitamin D-Sandoz® 1000 I.E. Osteo Complex 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® 1000 I.E. Osteo Complex?

Lagern Sie dieses Diätetikum nicht über 25 °C. Bewahren Sie die Blisterverpackung möglichst 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.

Zusammensetzung	pro Kapsel (Tagesdosis)	pro 100 g
Vitamin D3	25 µg*	10,64 mg
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

Nährwert	pro Kapsel (Tagesdosis)	pro 100 g
Physiologischer Brennwert	2,0 kJ / 0,5 kcal	852,2 kJ / 202,9 kcal
Eiweiß	0,0 mg	0,0 g
Kohlenhydrate	(0,01 BE**) 105,1 mg	(3,7 BE**) 44,7 g
Fett	5,8 mg	2,5 g

* entspr. 1000 I.E. = 1000 Internationale Einheiten

** BE = Broteinheit

Zutaten

Maisstärke, Cellulose, Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; Colecalciferol 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