

Wat u zeker moet weten over vitamine D !

90% van onze vitamine D-aanbreng zou door blootstelling aan de zon moeten komen. Hoewel we tijdens de zomermaanden meer tijd buiten in de zon doorbrengen, kan de huid slechts een beperkte hoeveelheid vitamine D produceren. We mogen niet uit het oog verliezen dat de lichaamseigen vitamine D productie het hoogst is tussen 10u en 16u en dit enkel in de zomermaanden. Het gebruik van een zonnecrème zal de lichaamseigen vitamine D productie verminderen. Enkel blootstelling van handen en gezicht is vaak onvoldoende.

Op termijn kan een tekort aan vitamine D ontstaan. Deze situatie verergert bij personen die niet veel tijd buiten doorbrengen – bijvoorbeeld kinderen en jongeren die veel binnenhuisactiviteiten hebben, schoolgaande jeugd en studerende jongeren, bedienden met een kantoorjob, magazijniers of winkelbedienden, mensen die 's nachts actief zijn, bejaarden in instellingen of gesluierde vrouwen. Daarenboven daalt de productie van vitamine D bij 60-plussers, personen met een donkere huidskleur, bij obesitas en onder invloed van luchtvervuiling.

Slechts 10% van onze vitamine D behoeften worden gedekt door onze voeding. Een te kleine aanbreng dus om normale vitamine D-waarden te halen.

KIDS

Nog belangrijker tijdens de kindertijd

Vitamine D speelt een belangrijke rol tijdens de groei en de ontwikkeling van het botweefsel. Officiële instanties bevelen 400 IE vitamine D per dag aan vanaf de geboorte.

D-Pearls 400, een junior editie van D-Pearls bevat 400 IE* vitamine D. Dankzij de kleine afmetingen van de zachte gelatine parels zijn ze gemakkelijk in te nemen. Geschikt voor kinderen vanaf 3 jaar.



D-Pearls, 1 mini parel per dag, om door te slikken of om op te kauwen.

D-Pearls – Voor het hele gezin

- Natuurlijk vitamine D3
- Opgelost in een gezonde “extra vierge” olijfolie (om een goede biologische opname en werkzaamheid te verkrijgen)
- zonder suiker, zoetstoffen of zuren (smaakstoffen)
- hygiënische blisterverpakking
- 1 mini parel per dag
- om door te slikken of om op te kauwen

De gelatinecapsule is Halal en Kosher gecertificeerd en D-Pearls Green is geschikt voor vegetariërs en veganisten.



D-Pearls 400	120 caps	CNK*	4323-846
D-Pearls 800	40 caps		2979-920
	120 caps		2979-912
	160+40 caps		4638-755
	360 caps		2979-904
D-Pearls 1520	80 caps		3070-331
	100+20 caps		3375-037
D-Pearls 3000	80 caps		3506-433
	120+40 caps		4307-534
D-Pearls Green 1520	80 caps		4655-585



Pharma Nord

Innoverend voor de gezondheid
Minervastraat 14, B-1930 Zaventem
Tel.: 02 720.51.20 – Fax: 02 720.51.60
E-mail: info-be@pharmanord.com

Verkrijgbaar bij uw apotheker.

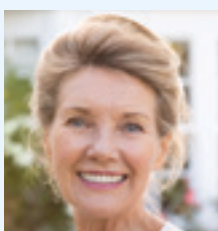
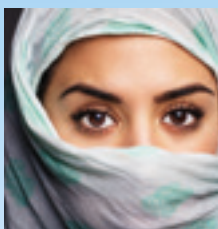
(*CNK: Nationale code in de apotheek)



**Vitamine D
– 8 op 10 heeft een tekort**

**U neemt
toch ook
vitamine D ?**

**Doe de test !
D-Pearls**



Hebben we voldoende vitamine D ?

Vitamine D wordt aangemaakt door de huid wanneer deze blootgesteld wordt aan voldoende zonnestralen. Vitamine D vinden we in beperkte mate terug in de voeding, bijvoorbeeld in vette vis (1 kg tonijn = 800 IE* of 20 µg vit D). Echter, blootstelling aan zonlicht is beperkt en inname van vitamine D via de voeding is minimaal. Toch zijn deze 2 factoren meebepalend of we over voldoende vitamine D beschikken.

Uit een studie is gebleken dat 77% van de inwoners (40-60 jaar) van Brussel een tekort heeft aan vitamine D. (R Moreno Reyes et al, Vitamin D & Ethnicity in Belgium, Eur J Nutr 2009, 48:31-37)

D-Pearls – een eenvoudige oplossing

De inname van een vitamine D aanvulling is een eenvoudige manier voor de hele familie om een tekort te vermijden of te compenseren. D-Pearls is hiervoor speciaal ontwikkeld. D-Pearls zijn kleine, ronde parels met 800 IE* (20µg), 1520 IE* (38µg) en 3000* IE (75µg) natuurlijk vitamine D3 opgelost in gezonde olijfolie van eerste persing.

*IE = Internationale Eenheden. 40 IE komt overeen met 1 microgram (µg).



Voldoende vitamine D ? Doe de test !

	JA	NEE
Kan u dagelijks 20 minuten handen, gezicht en benen aan de zon blootstellen ?		
Gebeurt die blootstelling voornamelijk tussen 10u en 16u ?		
Doet u dat elke dag van het jaar ?		
Beschermst u uw huid met een zonnefactor lager dan 15 ?		
Bent u jonger dan 60 jaar ?		
Volgt uw kind (0-6 j) de vitamine D aanbevelingen van Kind & Gezin op ?		
Leeft u buiten de stad ?		
Heeft u een bleke huidskleur ?		
Gebruikt u bij elke maaltijd een vetrijk product ?		
Eet u minstens 3 maal per week vette vis (sardienen, haring, zalm, tonijn) ?		

Voor meer info over je antwoorden, zie ommezijde.

D-Pearls voor iedereen, het hele jaar door !

- Tekorten aan vitamine D komen in België het hele jaar courant voor zowel bij kinderen, volwassenen als bejaarden
- Dagelijkse aanvulling met vitamine D kan nuttig zijn !

D-Pearls – de zonnevitamine

- Voor goede botten en tanden
- Voor een goed immuunsysteem
- Voor een goede spierwerking

D-Pearls
– De nieuwe standaard
in vitamine D

Heeft u meer dan 2 keer « NEE » geantwoord ?
Dan is uw kans op het ontwikkelen van een vitamine D tekort groter.

Wanneer kies je voor welke dosering?

- Baby's en Kinderen 1x D-Pearls 400 / dag vanaf 3 jaar
- Kinderen < 12 jaar 1x D-Pearls 800 / dag
- Volwassenen en Kinderen > 11 jaar
Opstart en winter : 1x D-Pearls 1520 / dag
Onderhoud : 1x D-Pearls 800 / dag
- Ouderen, Volwassenen met een tekort, Obesitas, Donkere huidskleur, Gezondheidsaandoeningen*
Opstart en winter: 1x D-Pearls 3000 / dag
Onderhoud : 1x D-Pearls 1520 / dag

* Multipel Sclerose, Parkinson, Diabetes, Crohn, Lever- en nierproblemen (om te voldoen aan de hogere behoefte. D-Pearls vervangt NIET de geneesmiddelen)

Voor meer advies kan u terecht bij uw arts en/of apotheker !