

# Weitere Informationen

## *CalciumD UNO osteo Filmtabletten*

### Calcium für starke Knochen

25 % der deutschen Bevölkerung über 50 Jahre hat Osteoporose – Grundlage jeder Osteoporose-Therapie ist - neben Bewegung und gesunder Ernährung - die optimale Versorgung mit Calcium und Vitamin D. Das neue **CalciumD UNO osteo** enthält **500 mg Calcium** und **1000 I.E. Vitamin D**. Mit nur einer Filmtablette täglich decken sie einen großen Teil der empfohlenen Zufuhr an Calcium und Vitamin D. Die Filmtablette ist sehr angenehm einzunehmen, geschmacksneutral und sie ist klein sowie praktisch verpackt.

#### *CalciumD UNO osteo Filmtablette:*

- **Nur 1 x täglich**  
500 mg Calcium, 1000 I.E. Vitamin D
- **Hoch dosiert**  
13% mehr Vitamin D<sup>1</sup>
- **Filmtablette in praktischen Dosen**  
Klein, geschmacksneutral
- **Neues Packungsdesign**  
Modern und aufmerksamkeitsstark

**CalciumD UNO osteo ist mit 500 mg Calcium und 1000 I.E. Vitamin D die derzeit höchst dosierte Filmtablette im Markt!\***

**Wussten Sie:** 55% der Frauen und 46% der Männer nehmen nicht ausreichend Calcium zu sich. Bei Vitamin D sind es sogar 91% der Frauen und 82% der Männer – dies ist das Ergebnis der aktuellsten Nationalen Verzehrsstudie<sup>2</sup>.

### Calcium

Die aktuelle DVO<sup>4</sup>-Leitlinie empfiehlt 1.000-1.500 mg Calcium pro Tag (inkl. Ernährung). Für viele Menschen ist es besonders wichtig ausreichend mit Calcium versorgt zu sein, z.B.:

- Frauen in der Menopause
- Männer ab 60 Jahren
- Risikopatienten z. B. mit Cortisontherapie oder Schilddrüsenproblemen

Darüber hinaus sinkt mit zunehmendem Alter die Fähigkeit des Körpers, Calcium aufzunehmen. Konkret bedeutet das, die Calcium-Resorption sinkt von 75% im Kindesalter auf 30% im Erwachsenenalter.

50% der Deutschen nehmen zu wenig Calcium zu sich. Auf die empfohlene Tagesdosis von 1.000-1.500 mg Calcium zu kommen, ist nicht so einfach.

# Weitere Informationen

**Damit Sie über die Nahrung 1.000 mg Calcium zu sich nehmen, müssten Sie folgendes essen:**

- 850 ml Milch oder
- 850 g Joghurt oder
- 125 g Hartkäse

Mit einem Glas Milch (240 mg Ca) und 2 Scheiben Hartkäse auf Vollkornbrot (240 mg + 43 mg Ca) z. B. erreichen Sie gut die Hälfte des empfohlenen Tagesbedarfs. Es ist wichtig nicht zu viel Calcium zu substituieren.<sup>4</sup>

## Vitamin D

Die DVO<sup>3</sup> Leitlinie empfiehlt 800 -2000 I.E. Vitamin D täglich zu sich zu nehmen. Vitamin D wird zu 90 % in der Haut bei Sonnenbestrahlung gebildet. Im höherem Alter nimmt die Fähigkeit der Haut Vitamin D zu bilden deutlich ab und kann im Vergleich zu jüngeren Jahren bis auf die Hälfte reduziert sein.

Im Gegensatz zu den Sommermonaten ist die Sonnenbestrahlung in Deutschland in den Monaten Oktober – März nicht stark genug, um eine ausreichende Vitamin D-Bildung zu gewährleisten. Vitamin D kann im Körper gespeichert werden. Diese Speicher tragen zur Vitamin-D-Versorgung im Winter bei. Im Sommer ist die Sonnenstrahlung in Deutschland stark genug. Pro Tag soll  $\frac{1}{4}$  der Körperfläche zwischen 12-15 Uhr nach Hauttyp III (mittelhelle Haut, bräunt langsam, braunes Haar, helle bis dunkle Augen) 3-8 Minuten<sup>5</sup> der Sonne ausgesetzt werden.

Zusätzlich Vitamin D brauchen vor allem:

- Menschen, die sich kaum oder gar nicht in Freien aufhalten.
- Menschen mit dunkler Hautfarbe, da sie weniger Vitamin D bilden können.
- Ältere Menschen, da die Vitamin D- Bildung im Alter deutlich abnimmt.
- Säuglinge, da Frauenmilch wenig Vitamin D enthält und Säuglinge nicht direkter Sonnenbestrahlung ausgesetzt werden, da sich ihr hauteigener Schutzmechanismus noch entwickeln muss.

<sup>1</sup>Im Vergleich zu anderen hoch dosierten Calcium/D Kombi-Produkten

<sup>2</sup>Nationale Verzehrsstudie 2008, vom Max-Rubner-Institut

<sup>3</sup>Dachverband Osteologie

<sup>4</sup>DVO-Leitlinie 2014

<sup>5</sup>DGE info 02/2012