

## ANKUBERO® Liquidkapseln mit 1000 I.E. (25 µg) Vitamin D3

Bitte lesen Sie die gesamte Produktinformation aufmerksam durch, denn sie enthält wichtige Informationen für Sie. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

### Vitamin D – Gut für das Immunsystem

Vitamin D kann grundsätzlich vom Körper in der Haut - durch Einwirkung von Sonnenlicht (UVB Strahlung) - selbst gebildet werden. In den sonnenarmen Monaten reicht die UV-Strahlung dazu meist nicht aus und der Verzehr von hochdosiertem Vitamin D ist ernährungsphysiologisch empfehlenswert.

### Vitamin D leistet einen wertvollen Beitrag für ein gesundes Immunsystem.

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse haben die Bedeutung von Vitamin D für das Immunsystem bestätigt. Nur ein gesundes, funktionierendes Immunsystem gewährleistet eine normale Abwehrkraft.

Vitamin D leistet nicht nur einen wertvollen Beitrag für ein **gesundes Immunsystem**, sondern trägt auch zur normalen Verwertung von Kalzium und damit zum **Erhalt normaler Knochen und Zähne** bei. Darüber hinaus leistet es einen wichtigen Beitrag zum **Erhalt der normalen Muskelfunktion**.

### Ursachen für eine ungenügende Versorgung mit Vitamin D

Sehr viele Ursachen können dazu beitragen, dass der Körper Vitamin D nicht in ausreichender Menge selbst bilden kann. Die Fähigkeit der Haut, Vitamin D zu bilden, nimmt beispielsweise mit zunehmendem Alter deutlich ab und kann im Vergleich zum jüngeren Lebensalter auf weniger als die Hälfte reduziert sein. Auch zu wenig Zeit im Freien schränkt die körpereigene Bildung von Vitamin D ein. Diese Faktoren können zu einer ungenügenden Versorgung mit Vitamin D führen, die mit der Nahrung kaum auszugleichen ist, da es nur wenige Lebensmittel gibt, die Vitamin D in nennenswerten Mengen enthalten. Dazu gehören insbesondere fettreiche Fische (z. B. Lachs, Hering, Makrele), die hierzulande nur in geringem Umfang verzehrt werden. Weiteres ist Vitamin D in deutlich geringerem Maße in Leber, Margarine (mit Vitamin D angereichert), Eigelb und einigen Speisepilzen enthalten.

Über die Ernährung mit den üblichen Lebensmitteln werden laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung nur 2 bis 4 Mikrogramm Vitamin D pro Tag zugeführt. Auch die Nationale Verzehrstudie 2008 und der österreichische Ernährungsbericht 2012 zeigten, dass Vitamin D zu den Risikonährstoffen in der Gesamtbevölkerung zählt.

**Eine hochdosierte Zufuhr von Vitamin D ist daher zur Unterstützung des Immunsystems nicht nur in der lichtarmen Jahreszeit ernährungsphysiologisch empfehlenswert.**

### Weitere nützliche Hinweise

ANKUBERO® Vitamin D3 1000 I.E. Liquidkapseln sind **frei von Lactose, Gluten, Fructose und Allergenen**. Die ANKUBERO® Vitamin D3 1000 I.E. Liquidkapseln verfügt über eine **hohe Bioverfügbarkeit**.

## Sichere tägliche Zufuhrmenge für Vitamin D

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) legt die Obergrenzen für die tägliche Gesamtzufuhr (Tolerable Upper Intake Levels) von Vitamin D folgendermaßen fest:

- Erwachsene, inklusive Schwangere und Stillende, und Jugendliche: 100 µg (entspricht 4000 I.E.)
- Kinder im Alter von 1-10: 50 µg (entspricht 2.000 I.E.)

Tägliche Zufuhrmengen bis zu diesen Werten - und damit auch die empfohlenen Tagesmengen von ANKUBERO® Vitamin D3 1000 I.E. Liquidkapseln - gelten als sicher.

## Verzehrempfehlung

Jugendliche und Erwachsene von 11 bis 60 Jahren 1 Kapsel täglich. Die Kapsel mit etwas Flüssigkeit zu einer Mahlzeit einnehmen. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

Nicht über 25 °C lagern! Vor Licht und Feuchtigkeit geschützt aufbewahren sowie die Dose stets geschlossen halten! Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren!

## Was ist in der ANKUBERO® osteo plus K2 Kapsel enthalten?

Nährstoffe	pro Kapsel	pro 100 g	% NRV*
Vitamin D	50 µg	4,0 mg	500
Vitamin E	1,8 mg	0,3 g	15

\* % NRV = Nährstoffbezugswerte gemäß Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

**Zutaten:** Olivenöl (Trägeröl), Gelatine bovin (Kapselhülle), D-alpha-Tocopherol (Antioxidationsmittel), Cholecalciferol.

ANKUBERO® Vitamin D3 1000 I.E. Liquidkapseln ist in 2 Packungsgrößen erhältlich:  
60 Kapseln und 120 Kapseln

### Inhalt

37,3 g (60 Kapseln)

74,6 g (120 Kapseln)

### Hersteller

Melasan GmbH  
Nordstraße 1  
A-5301 Eugendorf

Für weitere Fragen zu ANKUBERO® Vitamin D3 1000 I.E. wenden Sie sich direkt an:

### ANKUBERO GmbH

Neusser Landstraße 2  
50735 Köln  
Telefon: (02234) 379 59 15  
Telefax: (02234) 379 59 16  
www.ankubero.de