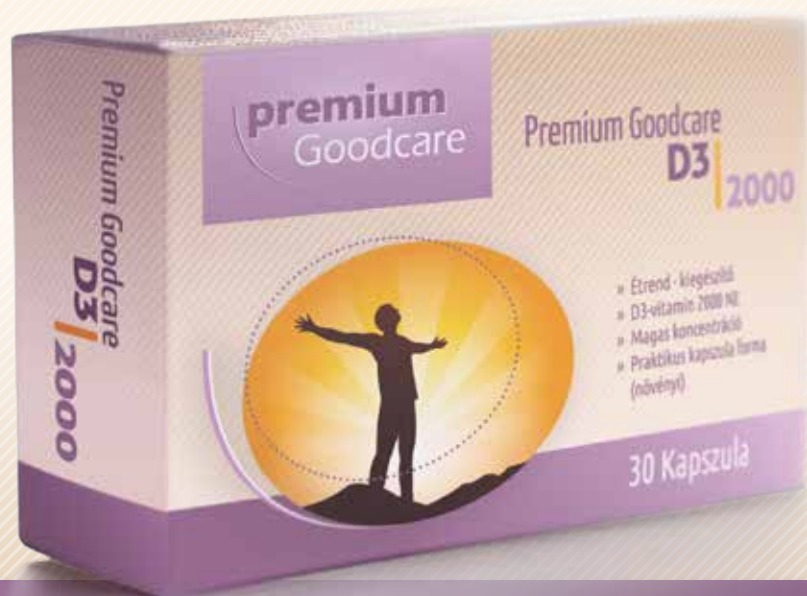


premium  
Goodcare

# Premium Goodcare D3 | 2000

- » *Folyamatos optimális D-vitamin szint és biztonságos alkalmazás*
- » *Magas koncentrátumú 2000 NE\* 50 µg D3 Vitamin*
- » *Naponta 1x1 tablettá*
- » *Könnyen lenyelhető tabletták minimális segédanyaggal*
- » *Színezék- és édesítőszer-mentes*



#### Összetevők:

Térfogatnövelő szerek: Mikrokrisztályos cellulóz. Kolekalciferol.  
Csomósodást és leülepedést gátló anyagok: szilícium-dioxid. Növényi cellulóz kapszula.

**Egy tablettá tartalma:** 50 µg D3 Vitamin (2000 NE\*)

**Fogyasztási javaslat:** naponta 1 tablettá főétkezéshez

**Rendelkezésre áll:** 30 tablettá, 1 hónapra elegendő mennyiség

A klasszikus D-vitamin hiánybetegségeknek, mint az oszteomalacia (csontlágylulás) és rachitis (angolkór), manapság még nem tulajdonítanak nagy jelentőséget. Viszont az elmúlt években evidens lett, hogy az optimalizált D-vitamin ellátás különféle krónikus-degeneratív megbetegedések megelőzését pozitívan befolyásolja vagy ezeket az incidenciákat csökkenti. Tény, hogy majdnem minden szervrendszer tartalmaz D-vitamin receptorokat, és így a D-vitamin részt vesz a különböző anyagcsere-folyamatok szabályozásában. A tanulmányok és felmérések azt mutatják, hogy az emberek D3 vitamin ellátása nem kielégítő. A Zürichi Egyetem Életkor és Mobilitás Centrumának tanulmánya szerint: a pácienseknél, akik egy csípőtáji törés után elvégezték a tréning- és fizioterápiás programot, azoknál 25%-kal csökkent az esések száma. A Centrum másik tanulmánya szerint, a kockázat csökkenthető továbbá D-vitamin bevitelével is. 173 idős csípőtáji törést elszenvedett páciens naponta kapott D-vitamint. Az egyik fele a javasolt standard adagot, 800 NE\*-t (\*nemzetközi egységet) kapott, a másik pedig ennek két és félszeresét. Eredmény: azok a páciensek, akik magas dózisban kapták, 60%-kal kevesebbszer szenvedtek súlyos sérüléseket és 90%-kal kevesebb esetben kaptak súlyos fertőzést. A magas D-vitamin adag mellékhatásait nem lehetett meghatározni. A legtöbb iránymutatás szerint manapság az ajánlott napi adag 800-2000 NE\*, amely jelentősen több mint a korábbi ajánlások 400-600 NE\*. A D-vitamin rendkívül fontos az izmok és csontok számára – mondja Dr. Peter Peichl a bécsi Evangélikus Kórház igazgatója.

A grazi tudós Prof. Dr. Harald Dobnig ezt kiegészíti: „Jelenlegi ismereteink szerint a D-vitamin nem csak a csonttömeg fenntartásához szükséges, hanem az izomerőhez, izomkoordinációhoz és egyensúlyéhoz is.” Világos tehát, hogy ez a vitamin csökkenti az esések és törések kockázati tényezőit. D-vitamin nélkül a gyomor a kalciumnak csak töredékét képes az étrendből felvenni. „A D-vitamin elősegíti a kalcium felszívódását a bélcsatornából, és növeli a beépülését a csontokba.” – említi Peichl, aki hetente 40 csepp D-vitamint vesz magához, – „meggyőződésem, hogy elkerüli a kora járó izomfájdalmat.”

A lényeg, hogy a D-vitamin sokkal fontosabb a csontok szempontjából, mint a kalcium, ami eddig az élen járt. (Forrás: www.diepresse.com)

30 Kapszula  
Egy hónapra elegendő mennyiség

# Az elégtelen D-vitamin ellátással kapcsolatos betegségek, tanulmányok eredményei alapján

## DIABÉTESZ / METABOLIKUS SZINDRÓMA Ajánlott szérumszint: > 75 nmol/l

**Magyarázat:** Károsodott szintézis illetőleg inzulin szekréció

In Vitro – A tanulmányok azt mutatják, hogy az 1,25 (OH) 2D-nak gátló hatása van a specifikus receptorokra, amelyek ha aktiválódnak, a legtöbb β-sejt apoptózisba megy az 1-es típusú diabétesznel.

**Eredmények:** Egy nagy népességcsoport alapú, finn gyerekeken végzett eset-kontroll-vizsgálat megállapította, hogy a rachitis prophylaxis során (angolkór megelőzés), adott D- vitaminnal, 80%-kal csökkenthető a későbbi 1-es típusú diabétesz megbetegedés esélye. Az új epidemiológiai tanulmányok megerősítik, hogy a 2-es típusú diabétesz kockázata D-vitamin hiány esetén jelentősen megnő. Egy megfigyelő tanulmányban 1400 nő és férfi 22 éven át vett részt. Ebben az időben a tanulmány 412 résztvevőjénél a 2-es típusú diabétesz fejlődött. A megbetegedettek és az egészséges csoport D-vitamin szintjének összehasonlításánál kiderült, hogy a férfiak, akiknek a vérében alacsony volt a D-vitamin szint 72%-kal nagyobb esélye volt a diabéteszre, mint azoknak a férfiaknak, akik megfelelően el voltak látva D-vitaminnal. Ezeket az eredményeket támogatja a meta-analízis, kb. 100.000 személyen vizsgálták a D-vitamin szint hatását. Összeségében a szérumszintek a normáltartományban 43%-kal alacsonyabb kockázatot mutattak az anyagcsere-betegségekre és érrendszeri elváltozásokra.

Ezeknél a középkorú és idős embereknél a cukorbetegség kockázata is csökkent 55%-kal, valamint a szív-és érrendszeri betegségek 33%-kal és a metabolikus szindróma pedig 51%-kal.

## GYULLADÁSOS BETEGSÉGEK / AUTOIMMUN BETEGSÉGEK Ajánlott szérumszint: > 75 nmol/l

**Magyarázat:** A kalcitriol gátolja a citokinek szintézisét, mint az interleukin-2, amely például részt vesz a neurális szerkezetek megsemmisítésében és csökkenti a makrofágok tevékenységét a limfocitákkal szemben.

**Eredmények:** Felmérések szerint a rheumatoid arthritisben szenvedő páciensek 60%-ának 50 nmol/l alatt van a D3 vitamin koncentrációja. Egy intervenció tanulmányban az adjuváns D-vitamin kezeléssel 8 héten keresztül csökkentek a CRP-értékek, valamint a betegség aktivitása és a gyulladási paraméterek is kimutathatóan csökkentek. A krónikus gyulladással járó bélbetegségben szenvedő pácienseknél ugyancsak feltűntette a gyakran alacsony 25(OH) D- koncentrációt. Továbbá megfigyelték, hogy az SM-betegeknél a betegség súlyosbodásának intervalluma csökkent az 1-2 éves D-vitamin pótlással (125 µg/nap) plusz kalciummal és magnéziummal, ezt az állítást alátámasztja egy kohorsz-tanulmány eredménye, amelyben erős fordított összefüggést állapítottak meg a D-vitamin felvétele és az SM előfordulása között.

## HYPERTONIA / SZÍVELÉGTLENSÉG Ajánlott szérumszint: > 75 nmol/l

**Magyarázat:** A mellékpajzsmirigy-hormonszintjének redukciója, valamint az érrendszeri izmok lazítása és a renin-angiotenzin rendszer közvetlen gátlása D-vitamin metabolit által. A D-vitamin javítja a citokin profil és úgy tűnik gyulladáscsökkentő hatása van, ami nagyon fontos a pangásos szívelégtelenségben szenvedő páciensek számára, mert a gyulladáskeltő citokinek emelkedett szintje kíséri a betegséget.

**Eredmények:** Egy 8 hetes prospektív, randomizált D-vitamin beavatkozásról szóló tanulmány során 800 NE/napi adaggal olyan vérnyomáscsökkenést dokumentáltak, ami jelentősen meghaladta azt a csoportot, akiket önmagában kalciummal kezeltek. A krónikus szívelégtelenségben szenvedő pácienseknél (CHI) jelentősen alacsonyabb D-vitamin-metabolit 25 (OH) D és kalcitriol plazmaszint mutatkozott, mint az azonos korú egészséges embereknél, mialatt a proinflammatorikus citokin (gyulladást elősegítő kisméretű fehérjemolekula)TNF-α (Tumor Nekrózis Faktor-alfa) magasabbak lettek.

## KOLOREKTÁLIS KARCINÓMA Ajánlott szérumszint: > 90 nmol/l

**Magyarázat:** A D-vitamin receptorok megváltoztatják többek között az enzim-rendszert a bél mukózán, amely a zsírfelvételnél keletkező rákkeltő lithocholic savakat lebontja.

**Eredmények:** Egy meta-analízis azt mutatta, hogy a 83 nmol/l feletti érték kb 50%-kal csökkentette a megbetegedés kockázatát, szemben a 30 nmol/l alatti szérumszinttel. Különböző kohorszoknál és különféle tanulmányoknál konzisztensen a D-vitamin ellátás előfordulásával fordított összefüggés mutatkozik.

## IMMUNBETEGSÉGEK Ajánlott szérumszint: > 75 nmol/l

**Magyarázat:** A kalcitriol a legújabb ismeretek szerint kulcsszerepet tölt be a naiv T sejtek aktiválásában, amiben csak a megfelelő szint tesz lehetővé egy reakciós kaszkádot, amelynek szaporodása kiváltja bizonyos kórokozók felismerését. A D-vitamin receptorok (VDR) megtalálhatóak további antigén-prezentáló sejtekben, mint pl. a B-sejtek, makrofágokban vagy dendritikus sejtekben.

**Eredmények:** Egy 2008 december és 2009 március között végzett, randomizált, kettős vak, placebo-kontrollált tanulmány, amely a D-vitamin hatását kutatta az A típusú influenza keletkezésére iskolásokon, arra az eredményre jutott, hogy akik 1200 NE/napi adagot kaptak, a relatív fertőzés kockázata majdnem 50%-kal csökkent, azokhoz képest, akik csak placebo-t kaptak. A D-vitamin csoportban a gyerekek 10,8%-a betegedett meg, míg a placebo-csoportban 18,6 %. Vizsgálták antigén-tesztekben az A típusú influenza nyomait, és az orrnyálkahártyában. Ezeket a megállapításokat különböző epidemiológiai tanulmányok támasztják alá, amelyek az alacsony D-vitamin-státusz és egy megnövekedett fertőzési kockázat, (különösen a légzőszervi traktus) közötti kapcsolatra mutatnak rá.

## MAMMA KARCINÓMA – Emlőrák Ajánlott szérumszint: > 75 - ideális esetben 100 nmol/l

**Magyarázat:** Úgy vélik, hogy a D-vitamin receptor egy bizonyos génvariánsa együtt jár a mellrák megnövekedett kockázatával, ha a daganatban ösztrogén hormon receptorok vannak. A D-vitamin kifejti rák-megelőző hatását, ugyanis ellensúlyozza az ösztrogének sejtnevelkedést elősegítő hatását.

**Eredmények:** Különösen fontos az első, randomizált, placebo-kontrollált, kettős vak tanulmány, amiben 1179 posztmenopauzális (55 év feletti) nőt több mint négy évig vagy 1100 NE D-vitaminnal + 1500 mg kalciummal (mint monoanyag) naponta, vagy placeboval kezeltek. Az elsődleges végpont a törések incidenciája volt, a másodlagos végpont a karcinóma incidencia. A végeredmény azt mutatta, hogy a D-vitamin szint 25 nmol/l-es növelése együtt jár a rák-kockázatának 35%-os csökkenésével.

## IZOMFUNKCIÓK / OSZTEOPÁTIA Ajánlott szérumszint: > 75 nmol/l

**Magyarázat:** A kalcitriol hatással van a neuromuszkuláris koordinációra és a hiánya befolyásolja az izomsejtek intracelluláris kalcium-metabolizmusát. A kalcitriol elengedhetetlen a kalcium felvételhez, a csontok mineralizálásához, és a kalcium homeosztázishoz.

**Eredmények:** Egy meta-analízis, ami 5 klinikai tanulmányon alapszik, arra az eredményre jutott, hogy az esési kockázat kizárólagos 700-1000 NE/napi ellátás mellett 22%-kal csökkent, összehasonlítva a kalciummal (mint monoanyag) vagy placeboval, és a csigolyatörések kockázata is jelentősen csökkent. A 700 NE/nap alatti dózis vagy 25-hidroxi-kolekalciferol szérumszint 60 nmol/l alatt nem mutat szignifikáns hatást. Néhány különböző tanulmány eredménye alapján ajánlják ezt az indikációt a kalcium szubsztitúcióval követni, és legalább 800 NE-t bevinni naponta.

## PROSZTATA KARCINÓMA Ajánlott szérumszint: > 75 nmol/l

**Magyarázat:** A prosztata-ráksejtek egyértelmű reakciót mutatnak a D3 vitaminnal fokozott sejt-differenciálódás, apoptózis, sejtnevelkedés csökkenése, valamint metasztázis és angiogenezis formájában.

**Eredmények:** A 25(OH)D3 alacsony szintjét a különböző epidemiológiai tanulmányok a prosztata-karcinóma fokozott megjelenésével asszociálják, még akkor is, ha az eredmények néha ellentétesek. Például egy eset-kontroll-vizsgálat megállapította, hogy férfiak számára 52 év alatt, 3,5-szeresen fokozott az incidencia előfordulása, ha a szérumszintek 40 nmol/l alatt vannak. Egy kísérleti tanulmányban 16, prosztata-karcinómában kezelt férfi 2000 NE-t kapott naponta. A prosztata-specifikus antigén PSA-t, mint a kiújulás jelét és a progressziót több mint két évig figyelték. 9 páciensnél csökkent a PSA-érték a bevitel alatt, vagy maradt változatlan. A páciensek, akiknek emelkedő volt a PSA szintje, a PSA-szint megduplázódásának időtartama szignifikáns 75%-os meghosszabbítását érték el. Ezt utalásnak tekintik a megújult kitörés elleni megelőzésre vagy lelassításra.