



# Vitamine D3

## Cholecalciferol

Draagt onder meer bij aan de instandhouding van normale botten en het immuunsysteem

- Aanbevolen gebruik:** 1 x per dag 1 tablet bij een - warme - maaltijd
- Ingrediënten per tablet:** 600 iU vitamine D3 (cholecalciferol, 15 mcg, 300% RI)  
1000 iU vitamine D3 (cholecalciferol, 25 mcg, 500% RI)
- Hulpstoffen:** Microkristallijne cellulose en vegetarisch magnesiumstearaat
- Interacties:** Niet bekend
- Waarschuwingen:** Hyperparathyroidie  
Hypercalciemie
- Opmerking:** De vitamine D3 is gemaakt uit schapenwolvet

Vitamine D3	Art.Nr.	EAN	[NL] Z-Index	[B] CNK	[B] NUT/PL
600 iU (15 mcg) - 90 tabletten	24024	8715216240240	15475166	2903-615	1149/36
1000 iU (25 mcg) - 120 tabletten	24026	8715216240264	15649644	2199-750	1149/38

Ons lichaam heeft vitamine D nodig voor normale botten en tanden. Bij kinderen in de groei draagt vitamine D bij tot de normale opname/het normale gebruik van calcium en fosfor. Later draagt vitamine D bij aan de instandhouding van normale botten.

Vitamine D is ook belangrijk om je weerstand op peil te houden en om spierkracht te behouden. Dit laatste is onder andere belangrijk om vallen bij ouderen te voorkomen.

Vitamine D is één van de weinige vitamines die het lichaam zelf kan aanmaken. Dat gebeurt in de huid onder invloed van zonlicht. Aangezien de zon in de wintermaanden in Nederland onvoldoende kracht heeft voor de aanmaak van vitamine D is voor veel mensen een supplement met vitamine D een zinvol extraatje. De Nederlandse Gezondheidsraad adviseert ook bepaalde groepen extra vitamine D.

