

## Hoogst biologisch beschikbaar

Een ontoereikende vitamine D huishouding is door de schaarste aan zonnestralen in onze koude Benelux vaker regel dan uitzondering. Desondanks kan een evenwichtig voedingspatroon een effectieve remedie vormen. De vormen ergocalciferol (vitamine D2) en cholecalciferol (vitamine D3) zijn namelijk respectievelijk te vinden in paddenstoelen en voeding van dierlijke oorsprong. Paddenstoelen en dieren maken op dezelfde manier vitamine D aan als mensen, onder invloed van uv-straling (zonlicht). De vorm die u consumeert uit dierlijke producten (vitamine D3) is zelfs exact dezelfde vitamine D die onze menselijke huid aanmaakt, en daarom de meest biologisch beschikbare vorm voor ons menselijk verteringsgestel. Uiteraard kiest Vitakruid in al haar supplementen voor de vormen met de hoogste biologische beschikbaarheid, daarom bevat dit product ook vitamine K2 in de biologisch beschikbare vorm menaquinon 7.

## D3 & K2 gecombineerd

Vitamine D bevordert de absorptie van calcium\*. Dit kan echter een problematisch effect geven wanneer vitamine D suppletie in hoge dosering (vanaf 75 mcg) nodig is om een bepaald gezondheid bevorderend effect te bereiken. De zonnevitamine zorgt namelijk voor een verhoogde calciumopname, maar reguleert niet waar al dat extra calcium terecht komt. Hierdoor kunnen er ongewilde calciumophopingen ontstaan in nieren en bloedvaten. En hier verschijnt bloedbroeder K2 op het toneel. Deze calciumdistributeur zorgt dat al het extra geabsorbeerde calcium op de plek terecht komt waar het functioneel is, de botten\*.

## Tallose gezondheid bevorderende effecten

Het klinkt natuurlijk allemaal heel mooi dat de zonnevitamine ook in onze dagelijkse voeding vertegenwoordigd is, maar de hoeveelheden zijn verwaarloosbaar. Om je een beeld te geven, je moet rond de 500 gram gebakken zalm per dag eten om in je vitamine D behoefte te voorzien. Daarnaast is de zon in Nederland slechts vijf maanden per jaar fel genoeg om de huid in haar stralingsbehoefte te voorzien. D3 suppletie lijkt dus voor elke Nederlander behoefte in plaats van luxe, vooral in de donkere maanden. Bovendien zijn de gezondheid bevorderende effecten van vitamine D3 eindeloos. De zonnevitamine zorgt onder andere voor een verhoogde calciumopname in de botten, is goed voor het celdelingsproces en de spieren\*. Bovendien heeft de in onze huid aangemaakte vitamine een positieve invloed op ons immuunsysteem en zorgt het voor het behoud van sterke botten\*.

## Zonnebloemolie geschikter dan olijfolie

Olijfolie is bij het bakken en braden gezonder dan zonnebloemolie. Een conclusie die verder weinig discussie behoeft. De dagdosering van Vitamine D3 & K2 bestaat echter uit twee druppels; een verwaarloosbare hoeveelheid. We kunnen bij dit product dus ook weinig gezondheidsvoordelen verhalen op de dragende stof. Uit onafhankelijk uitgevoerd onderzoek blijkt bovendien dat vitamine K2 enigszins bezinkt in olijfolie. Dit betekent dat de K2 in dat geval minder evenredig over het flesje verdeeld is; de ene dagdosering zal iets meer vitamine K2 bevatten dan de andere. Een probleem op te lossen door zonnebloemolie te nemen als drager. In deze vloeistof bezinkt de K2 namelijk niet, waardoor we in elke druppel Vitamine D3 & K2 een gelijke hoeveelheid K2 kunnen garanderen!

## Hoge dosering van 62,50 µg

Vitamine D3 & K2 van Vitakruid is het leidende product voor de verstoorde balans. De hoge dosering aan vitamine D3 in deze formulering (62,50 µg, per standaarddosering van twee druppels) maakt het mogelijk uw vitamine D huishouding snel in balans te brengen.



**\* Goedgekeurde gezondheidsclaims:**

- Vitamine D bevordert een goed calciumgehalte in het bloed, is goed voor de calciumhuishouding en verhoogt de calciumopname in de botten.
- Vitamine D en vitamine K spelen een rol bij botaanmaak, zijn goed voor het skelet en voor het behoud van sterke botten.
- Vitamine D is goed voor het celdelingsproces en speelt een rol in weefselgroei en ontwikkeling.
- Vitamine D heeft een positieve invloed op het immuunsysteem.
- Vitamine D is goed voor de spieren en sterke tanden.
- Vitamine K, bij de opname van mineralen/calcium in de botten
- Vitamine K draagt bij aan een goed verloop van de bloedstolling