

## VITAMIN D3

In den Sommermonaten ist der Körper selbst in der Lage, Vitamin D3 zu bilden. Dabei müssen Oberarme und Gesicht täglich für mindestens eine halbe Stunde dem Sonnenlicht ausgesetzt sein. Nun führt aber nicht nur das Klima im mitteleuropäischen Raum dazu, dass wir oft wochenlang zu wenige Sonnenstrahlen abbekommen, sondern auch die Tatsache, dass viele Menschen tagtäglich ihrer Arbeit in geschlossenen Räumen nachgehen. Laut Österreichischem Ernährungsbericht 2017 zählt Vitamin D3 zu den Risikonährstoffen in der Gesamtbevölkerung. Keine Altersgruppe erreicht die Zufuhrempfehlungen über die Nahrung oder die Sonne.

Folgende wertbestimmende Faktoren sind in einer Tagesdosis VITAMIN D3 Tropfen enthalten:

Inhaltsstoffe	pro Tagesdosis	NRV*
<b>Vitamine:</b>		
Vitamin D3 (Cholecalciferol)		
TD (= 1 Tropfen)	25 mcg	500 %
max. TD (= 2 Tropfen)	50 mcg	1.000 %

\*NRV (Nutrient Reference Value) = empfohlene tägliche Zufuhrmenge. Die Werte der Inhaltsstoffe beruhen auf Durchschnittsanalysen.

1 Tropfen enthält 1.000 I.E. Vitamin D3. 1 ml (= ca. 28 Tropfen) enthält: 28.000 I.E. Vitamin D3.

Verzehrempfehlung:

1 – 2 Tropfen täglich einnehmen.

Besondere Hinweise:

Vitamin D3 gehört zu den fettlöslichen Vitaminen. Daher sollten Cosmoterra VITAMIN D3 Tropfen nicht mit Wasser, sondern mit fetthaltigen Lebensmitteln (Butterbrot, Milch, Joghurt) oder nüchtern eingenommen werden.

Quelle: CosmoTerra® Ernährungsberatungs-GmbH