

# Vitamine D Basis

## Voedingssupplement Vitamine D Basis 25 µg

Samenstelling	Dagdosering*	RI**
Vitamine D3 (als cholecalciferol)	25 µg	250%

### Ingrediënten

Olijfolie (vulmiddel), visgelatine (capsule), glycerine (bevochtigingsmiddel), water, cholecalciferol.

### Allergeen informatie

Bevat vis. Bevat geen gluten, gist, lactose, suiker, kunstmatige geur-, kleur- en smaakstoffen of conserveermiddelen.

\* Dagelijkse dosering op basis van 1 capsule.

\*\* RI = Referentie-inname.

Vitamine D speelt een belangrijke rol bij het behouden van soepele en sterke spieren. Vitamine D helpt om calcium uit de voeding te halen en in het lichaam op te nemen. Dit is belangrijk voor het handhaven van o.a. stevige botten. De belangrijkste vorm is cholecalciferol (vitamine D3).

Ook als je gezond eet, krijg je niet altijd genoeg vitamine D binnen. Vitamine D heb je nodig voor sterke botten en tanden. Zonlicht en goede voeding zijn belangrijk om genoeg vitamine D binnen te krijgen, maar toch kan het zijn dat je extra vitamine D nodig hebt. Daarom beveelt de Gezondheidsraad aan om extra vitamine D te gebruiken.

### Merkhouder | Distributeur

Vitalize | Galvaniweg 15  
4207 HL Gorinchem | Nederland  
Tel: +31 (0)183 699 450  
E-mail: [info@vitalize.nl](mailto:info@vitalize.nl) | Web: [www.vitalize.nl](http://www.vitalize.nl)

Mensen die extra vitamine D moeten gebruiken zijn: kinderen, ouderen, zwangere vrouwen en mensen met een getinte huid. Maar ook mensen die overdag onvoldoende buiten komen en daardoor weinig zonlicht op hun huid krijgen. Of mensen die minder zonlicht krijgen doordat ze ploegdiensten draaien of een hoofddoek of sluier dragen.

In de tabel op de volgende pagina staat welke groepen het advies krijgen extra vitamine D te nemen.

### Wat u moet weten voordat u Vitamine D Basis gaat gebruiken

#### Het gebruik in combinatie met andere middelen

- Wees kritisch op het totaal aan vitaminen en mineralen dat u per dag door middel van supplementen binnenkrijgt. Kijk voor alle maximale dagdoseringen op [www.vitalize.nl](http://www.vitalize.nl).
- Raadpleeg bij twijfel over het gebruik van Vitamine D Basis in combinatie met andere middelen altijd eerst uw arts.

# Vitamine D Basis

Groep	Leeftijd	Wie	Extra Vit. D
Kinderen	0-3 jaar	Iedereen	10 µg
Vrouwen	4-49 jaar	Donkere (getinte) huidskleur en/of niet genoeg buiten komen.	10 µg
	50-69 jaar	Iedereen	10 µg
	70 jaar en ouder	Iedereen	20 µg
Zwangere vrouwen		Iedereen	10 µg
Mannen	4-49 jaar	Donkere (getinte) huidskleur en/of niet genoeg buiten komen.	10 µg
	70 jaar en ouder	Iedereen	20 µg

\* Bron: Voedingscentrum.nl

## Hoe wordt Vitamine D Basis ingenomen?

- Eénmaal daags één capsule bij de maaltijd innemen.
- Kan voor een onbeperkte periode worden gebruikt.
- De aanbevolen dagelijkse dosering niet overschrijden.

## Wat u moet doen als u Vitamine D Basis een (paar) keer vergeet te gebruiken?

- Vervolg uw normale innamepatroon. Neem geen extra dosering om een overgeslagen dosering in te halen.

## Hoe bewaart u Vitamine D Basis?

- Buiten het bereik van jonge kinderen houden.
- Donker en droog bewaren bij kamertemperatuur (15-25°C).
- In de oorspronkelijke verpakking ter bescherming tegen licht en vocht.
- Niet gebruiken na de op het doosje vermelde uiterste gebruiksdatum.

## Wilt u meer weten over Vitamine D Basis?

Voor vragen of opmerkingen kunt u zich richten tot de klantenservice van Vitalize.

Tel: +31 (0)183 699 450 | e-mail: [info@vitalize.nl](mailto:info@vitalize.nl)  
of maak gebruik van de chatfunctie op [www.vitalize.nl](http://www.vitalize.nl)

## Overige informatie

Vitamine D Basis is een voedingssupplement dat met de grootste zorg is samengesteld en volgens wetenschappelijke inzichten is ontwikkeld. Geproduceerd onder GMP (Good Manufacturing Practice).

Een gezonde levensstijl is belangrijk, evenals een gevarieerde, evenwichtige voeding, waarvoor voedingssupplementen geen vervanging zijn.

Deze gebruiksaanwijzing is niet bedoeld ter vervanging van het advies van uw arts.

VDB-GA1603