

D3-600 IU Gold

VOEDINGSSUPPLEMENT



Vitamine D is een bijzondere vitamine. In tegenstelling tot andere vitaminen, kan je lichaam vitamine D zelf aanmaken. Vitamine D wordt namelijk gevormd wanneer je huid in aanraking komt met zonlicht. Deze aanmaak is echter lang niet altijd voldoende, waardoor je het ook via je voeding of supplementen binnen moet krijgen. Zeker in Nederland, waar de zon een groot deel van het jaar weinig schijnt, is de aanmaak van vitamine D niet optimaal. In de koudere herfst- en wintermaanden is het voor veel mensen interessant om een vitamine D supplement te gebruiken. Mensen met een donkere huidskleur kunnen het hele jaar door baat hebben bij het gebruik van vitamine D supplementen. Ook voor ouderen en zwangere vrouwen is aanvulling van vitamine D via een supplement geadviseerd.

Vitamine D voor sporters

Vitamine D is onmisbaar voor de fanatieke sporter. Vitamine D speelt namelijk een rol bij veel functies in het lichaam die voor sporters essentieel zijn. Zo is vitamine D belangrijk voor de werking van de spieren, welke natuurlijk de basis vormen voor iedere sportprestatie. Daarnaast speelt vitamine D een belangrijke rol bij de opname van calcium in de botten. Hierdoor helpt vitamine D om je botten sterk te houden. Voor de aanmaak van cellen en weefsels heeft je lichaam ook vitamine D nodig. Als je optimaal je spieren wilt trainen en laten groeien, is het dus goed om voldoende vitamine D te hebben. Met een supplement kun je als sporter dagelijks extra vitamine D binnenkrijgen.

Vitamine D en weerstand

Vitamine D is belangrijk voor je immuunsysteem, waardoor het bijdraagt aan een goede weerstand. Voor een sporter is een goede weerstand cruciaal, omdat je niet optimaal kunt trainen en presteren als je ziek bent. Voor veel sporters vormt een vitamine D supplement dan ook een vast onderdeel in de basissuppletie. Zeker gedurende de herfst- en wintermaanden, september tot en met april (wanneer de 'r' in de maand zit). Ook niet-sporters hebben baat bij het gebruik van een vitamine D supplement om de weerstand te ondersteunen.

Hoeveel vitamine D heb je nodig?

Een dagelijkse vitamine D3 inname van 400-600 IU is voldoende om goede vitamine D niveaus te onderhouden. IU staat voor International Units, hiervoor wordt ook wel IE gebruikt, wat staat voor Internationale Eenheden. 400-600 IU (of IE) staat gelijk aan 10-15 mcg vitamine D. Vitamine D3-600 IU Gold is dus ideaal als aanvulling voor het behoud van een goede vitamine D status. Bij een hogere behoefte aan vitamine D3 of bij verlaagde vitamine D waarden, kan D3-3000 IU Gold gebruikt worden. In de sportwereld wordt over het algemeen een vitamine D concentratie in het bloed van 75-120 nmol/l aangehouden als een goed vitamine D niveau.

Wanneer Vitamine D3-600 IU Gold ingezet kan worden:

- Het hele jaar door voor iedereen met een donkere huidskleur
- In de periode van september tot en met april, de aanmaak via UV-B straling van de zon is dan heel laag in Nederland.
- Onvoldoende blootstelling aan zonlicht (bijvoorbeeld bij binnensporters). Wanneer je niet dagelijks 30 minuten buiten bent met je handen en gezicht onbedekt.
- Vrouwen boven de 50, mannen boven de 70 en zwangere vrouwen.

Vitamine D3 supplementen

Vitamine D3 (cholecalciferol) is de actieve vorm van vitamine D. Daarom heeft deze vorm de voorkeur boven de andere vorm, vitamine D2 (ergocalciferol). Bij Virtuooos staat kwaliteit voorop, waardoor wij gekozen hebben voor Quali@-D vitamine D3, een Branded Ingredient van DSM. Quali-D wordt gewonnen uit lanoline uit wol. Deze is afkomstig van levende en gezonde schapen uit Australië en Nieuw-Zeeland. De geavanceerde productiemethode zorgt voor een zeer stabiel en goed opneembaar vitamine D3 supplement.

NZVT-gecertificeerd

D3-600 IU Gold is geproduceerd volgens de (doping)normen van het NZVT systeem en bevat daarom het NZVT logo. D3-600 IU Gold kan dus met zekerheid door topsporters gebruikt worden. Zo kan de sporter zich onbezorgd concentreren op het leveren van optimale sportprestaties.

Bijzonder ingrediënt

Quali@-D vitamine D3

Aanvullende informatie

Dit product is vrij van bekende allergenen en geschikt voor vegetariërs.

Geadviseerd gebruik

Dagelijks 1 capsule met een ruime hoeveelheid water innemen. Bij voorkeur in combinatie met een maaltijd.

Health Claims

- De meest effectieve vorm van vitamine D
- Goed voor de spieren en botten
- Ondersteunt de weerstand
- Extra hoog gedoseerd
- 600 IU (15 mcg) per capsule

SPORT
ULTIMATE DOPE-FREE SPORTS SUPPLEMENTS



D3-600 IU Gold

VOEDINGSSUPPLEMENT



Samenstelling per dagdosering (1 vegetarische capsule)			
Ingrediënt	Hoeveelheid	% RI	Verbinding
Quali®-D vitamine D3	15 mcg (600 IU)	300%	
RI = Referentie inname / * RI niet bepaald			

Premium vitamins by DSM – www.qualityforlife.com. Quali®-D is a Trademark of DSM



SPORT
ULTIMATE DOPE-FREE SPORTS SUPPLEMENTS

