

Vitamine D staat de laatste jaren volop in de belangstelling. Vitamine D heeft veel verschillende functies en is daardoor belangrijk voor de algehele gezondheid. Zo zorgt vitamine D mede voor een goede weerstand en draagt het bij aan het behoud van sterke botten. Vrij recent is ontdekt dat vitamine D belangrijk is voor een normale spierfunctie en dus mogelijk van invloed kan zijn op sportprestaties. Sindsdien is er ook binnen de sportwereld steeds meer belangstelling voor de bijzondere eigenschappen en mogelijkheden van vitamine D.

Sommige teams organiseren een zonstage, zodat de sporters extra vitamine D kunnen aanmaken. Met name binnensporters, zoals turners, (kunst)schaatsers, zwemmers dienen alert te zijn op hun vitamine D-inname. Het blijkt dat sporters hun beste sportprestaties gedurende de zomermaanden hebben, als hun vitamine D-waarden op het hoogste niveau zijn.*2

D3-600 IU Gold is een welkome aanvulling op de dagelijkse voeding van (top)sporters. D3-600 IU Gold bevat Quali®-D, 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. Door een geavanceerde productiemethode wordt een zeer stabiel en goed opneembaar eindproduct verkregen. Eén dagdosering voorziet het lichaam van 300% ADH (Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid) vitamine D.

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

DAGELIJKS GEBRUIK

Eén (1) capsule per dag met een ruime hoeveelheid water innemen. Bij voorkeur tijdens de warme maaltijd. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid niet overschrijden. Dit voedings-supplement is niet geschikt voor kinderen tot 10 jaar.

HEALTH CLAIMS

- NZVT gekeurd voor de zuiverste prestatie
- Vitamine D3 ondersteunt de botaanmaak
- Vitamine D3 voor het behoud van sterke botten
- Vitamine D3 is goed voor de spieren
- Vitamine D3 helpt het immuunsysteem/ goede weerstand
- Vitamine D3 goed voor de calcium huishouding
- Branded Ingredient Quali®-D

INGREDIENT	HOEVEELHEID	% ADH	VERBINDING
Quali®-D vitamine D3	15 mcg	300%	

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

*2 e-book: *Alles over Vitamine D. Subtitel: Vitamine D in onze voeding bij gezondheid en ziekte. Druk: 2e druk, 2013. Reeks: Voedingsstoffendossiers (deel 11). Copyright: © VoedingOnline - Zegveld. Alle rechten voorbehouden. Auteur: M.A. Verheul-Koot, diëtist ISBN: 978-94-90367-52-7 Uitgever: VoedingOnline, Broeksloot 10, 3474 HP Zegveld, tel. (0348) 421593*

TOELICHTING

Veel sporters zijn in de wintermaand vitamine D deficiënt. Vitamine D is een vetoplosbare vitamine en is betrokken bij veel processen in het lichaam. Het is nodig voor een goede botstofwisseling (in combinatie met calcium), immuunsysteem en neuromusculaire functie. Bij een verlaagde vitamine D status is onder andere een verhoogd risico op het ontstaan van acute luchtweginfecties, blessures en stressfracturen.

KAN INGEZET WORDEN BIJ:

- Donkere huidskleur
- Onvoldoende blootstelling aan zonlicht. Denk aan binnensporten (turners, zwemmers, schaatsters, teamsporten die binnen plaatsvinden)
- Wanneer atleet zich overmatig beschermd tegen de zon (kleding, zonnebrand) en weinig wordt blootgesteld aan UV-B ('s ochtends vroeg trainen)
- Vitamine D deficiëntie (<50 nmol/l) of ontoereikende waarde (<75 nmol/l)

AANVULLENDE INFORMATIE:

- In periode van september tot en met april staat de zon op het Noordelijk halfrond te laag en is de aanmaak via UV-B nihil.
- Vrijwel onmogelijk om voldoende vitamine D binnen te krijgen via vette vis (haring, sardientjes, makreel en zalm), halvarine, margarine en bak en braadproducten.
- Inname van vitamine D in combinatie met een maaltijd die vetten bevat zorgt voor een betere opname. Geen verschil tussen meervoudig of enkelvoudig onverzadigde vetten.
- Suppletie (400-800 IU) is ongeschikt om ernstige vitamine D-deficiëntie op te heffen.
- Bij recent onderzoek in Nederland (2016) bleek 70% van alle atleten ontoereikende 25(OH)D-waarde (50 - 75 nmol/l) te hebben. Door middel van suppletie (2200 IU per dag) zag men dat na 3 maanden 80% van de atleten op een goede waarde uitkwam (>75 nmol/l)
- In de literatuur gericht op vitamine D en sportprestatie is nog discussie wat een goede vitamine D-waarde is. In de literatuur houdt men voor atleten als streefwaarde over het algemeen 75-120 nmol/l aan.
- Sporters die klagen over spierpijn, spierzwakte, 'zware' benen, blessures (bot/ gewrichten), tekenen van overbelasting en weinig worden blootgesteld aan UV-B adviseren om vitamine D status te laten bepalen.

Vitamine D3 gaat goed samen met Krill Omega 3 Gold.

D3-600 IU GOLD

Vitamin D has been the center of attention the last years. Vitamin D has many different functions and is important for the general health. Vitamin D contributes to the resistance and the maintenance of strong bones. It has recently been discovered that vitamin D is important for a normal muscle function, which could positively influence the sports performance. Since then, there has been more interest in the special characteristics and possibilities of vitamin D in the sports world.

Some teams organize a sun-stage so athletes can create extra vitamin D. Especially indoor athletes like gymnasts, skaters and swimmers have to pay attention to their intake of vitamin D. It appears that athletes have their best sports performances during the summer months, when their vitamin D levels are at their highest.

D3-600 IU Gold is a welcome addition to the daily diet of (professional) athletes. D3-600 IU Gold contains Quali-D, a branded ingredient produced by DSM. Quali-D is extracted from lanolin in wool. The wool derives from living, healthy sheep in Australia and New Zealand. Through an advanced manufacturing method, a stable and well absorbable final product is created. One daily dose provides the body with 300% RDA (Recommended Daily Allowance) of vitamin D.

NZVT-CERTIFIED

D3-600 IU Gold is endowed with the NZVT logo. NZVT is an abbreviation of the 'Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport' (Anti-Doping Authority for the Netherlands.) This certification guarantees the athlete that the dietary supplement is free of doping.

SPECIAL INGREDIENTS

Quali-D vitamin D3

DAILY USAGE

One (1) capsule a day. To be consumed with a large quantity of water, preferably to be taken with a warm meal. Do not exceed the RDA, this dietary supplement is not suitable for children under the age of 10.

HEALTH CLAIMS

- Supports bone formation.
- Is good for the muscles.
- Helps the immune system.
- Is good for calcium metabolism.
- Branded ingredient Quali-D.
- A pure performance, because this product is NZVT-certified.

INGREDIENT	AMOUNT	%RDA	COMPOUND
Quali®-D vitamine D3	15 mcg	300%	

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

COMMENTS

Many athletes have a deficiency of vitamin D during winter months. Vitamin D is a fat-soluble vitamin that is involved in many processes in the body. It is necessary for good bone metabolism (in combination with calcium), the immune system and the neuromuscular function. In case of a vitamin D deficiency, there is an increased risk of acute respiratory infections, injuries and stress fractures.

CAN BE USED WHEN

- Dark skin color.
- Insufficient exposure to sunlight; indoor sports for example (athletics, swimming, skating, team sports inside).
- When an athlete is overprotected against the sun (clothing, sun lotion) and exposed to UVB too little (training early in the morning).
- Vitamin D deficiency (<50 nmol/L) or insufficient value (<75 nmol/L).

ADDITIONAL INFORMATION

- From September until April the sun will be low in the Northern Hemisphere, which means UVB production is very low.
- It is almost impossible to take in sufficient vitamin D through fatty fish (herring, sardines, mackerel and salmon), margarine and baked and roasted products.
- Vitamin D intake in combination with a meal containing fats ensures better absorption. It does not matter if its polyunsaturated or monounsaturated fats.
- Supplement (400-800 IU) is unsuitable for eliminating a severe vitamin D deficiency.
- A recent study in the Netherlands (2016) has shown that 70% of all athletes have insufficient 25(OH)D values (50 – 75 nmol/L).
- By using a supplement (2200 IU a day) the values of 80% of the athletes increased to a healthy level (> 75 nmol/L) over a period of three months.
- In literature focused on vitamin D and sports performance it is still discussed what a healthy value of vitamin D is. In literature they generally advise athletes to aim for 75-120 nmol/L.
- We advise athletes that complain about muscle pain, weak muscles, 'heavy' legs, injuries (bones/joints), signs of strains, that are exposed to UVB too little to check their vitamin D level.

Vitamin D3 works well with Krill Omega-3 Gold.