

**D3 Kwizda**

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diäten)  
Zur diätetischen Behandlung eines Vitamin D-Mangels

**Warum wird D3 Kwizda eingenommen?**

Bei **D3 Kwizda** handelt es sich um eine so genannte ergänzende bilanzierte Diät, dies ist eine spezielle Gruppe diätetischer Lebensmittel. Bei diesen Spezialprodukten werden Ihnen Nährstoffe zur Verfügung gestellt, die in der angebotenen Dosierung zur diätetischen Behandlung einer Erkrankung geeignet sind. In diesem Fall handelt es sich um Vitamin D zur diätetischen Behandlung eines Vitamin D-Mangels.

**D3 Kwizda** liefert gezielt Vitamin D in Mengen, die durch normale Ernährung nicht zugeführt werden können.

**Wie wird Vitamin D gebildet?**

Mit Hilfe von UV B-Strahlen des Sonnenlichtes wird Provitamin D, die Vorstufe zu Vitamin D, in der Haut gebildet. Provitamin D wird danach durch die Körpertemperatur in Vitamin D (= Cholecalciferol) umgewandelt. Das in der Haut unter dem Einfluss von UV-Licht gebildete oder alternativ mit der Nahrung aufgenommene Vitamin D wird in die Leber transportiert. Vitamin D wird in der Leber und schließlich vor allem in der Niere in seine aktive Form (Dihydroxycholecalciferol oder auch Calcitriol) umgewandelt. In dieser aktiven Form kann es seine Funktion im Stoffwechsel erfüllen.

**Welche Wirkungen von Vitamin D sind wissenschaftlich untersucht?**

Lange Zeit dachte man, Vitamin D könnte ausreichend vom Organismus gebildet werden, da der Körper grundsätzlich in der Lage ist, unter Einfluss von Sonnenlicht, dieses selbst herzustellen. Aber es zeigt sich immer häufiger, dass die Mengen an Sonnenlicht bzw. die Hautfläche, die dem Sonnenlicht ausgesetzt wird, nicht ausreicht, um den Körper ausreichend mit Vitamin D zu versorgen. Vor allem in den Wintermonaten, bei bettlägerigen Personen oder Menschen, die sich kaum draußen aufhalten, wird immer häufiger ein Vitamin D-Mangel festgestellt. Aus diesem Grund ist eine ausreichende und regelmäßige Vitamin D-Zufuhr über die Nahrung äußerst wichtig.

Denn Vitamin D ist ein Multitalent und liefert einen wertvollen Beitrag zur Aufrechterhaltung und Unterstützung der normalen Funktionen von Knochen, Immunsystem, Muskeln und Zellteilung:

- Eine ausreichende und regelmäßige Vitamin D3-Zufuhr unterstützt die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm und trägt zur Mineralisierung der Knochen bei.  
Für die Mineralisierung des Knochens ist die „Mithilfe“ von Vitamin D notwendig. Vitamin D sorgt unter anderem dafür, dass Calcium effizient aus dem Darm aufgenommen werden kann und ist daher für einen ausgeglichenen Calciumspiegel im Blut verantwortlich. Dies ist wiederum eine Voraussetzung für die Knochenmineralisierung. Einfach ausgedrückt: der Knochen braucht beide Substanzen, sowohl Calcium als auch Vitamin D3. Wenn eine Substanz von beiden fehlt, kann die andere alleine ihre Funktion nicht erfüllen.
- Neue wissenschaftliche Erkenntnisse haben die Bedeutung von Vitamin D für das Immunsystem untersucht. Vor allem die angeborene Immunität, die die Erstabwehr bei Keimen darstellt, wird angekurbelt, aber auch die erworbene Immunität dürfte von Vitamin D profitieren. Vitamin D aktiviert die Reaktion der weißen Blutkörperchen bei Infekten und hat wichtige Funktionen bei der Kontrolle des Zellwachstums. Das aus Vitamin D3 gebildete Calcitriol beeinflusst das Immunsystem und bremst überschießende Prozesse. So ergeben mehrere Studien, dass eine bessere Versorgung mit Vitamin D die Häufigkeit von Atemwegserkrankungen bzw. grippalen Infekten vermindert.
- Vitamin D3 trägt zu einer normalen Muskelfunktion, auch am Herzen, bei.

**Welche Personengruppen haben ein erhöhtes Risiko für Vitamin D Mangel?**

- Personen, die übergewichtig sind
- Personen, die sich tagsüber wenig im Freien aufhalten
- Personen, die bestimmte Medikamente einnehmen, z. B. Cortison, Antidepressiva
- Schwangere, Babys, Senioren
- Personen, die Sonnencreme (LSF > 8) benutzen
- Personen mit dunkler Hautpigmentierung
- Personen, die übermäßig Alkohol zu sich nehmen

## Welche Erkrankungen werden mit Vitamin D-Mangel assoziiert?

- Rachitis
- Muskelschwäche
- Herzinfarkt
- Influenza
- Müdigkeit
- Alzheimer
- Multiple Sklerose
- Karzinome
- Diabetes (Typ 1 & 2)
- Osteoporose
- Rheuma
- Hirnschlag
- Grippale Infekte
- Depressionen
- Morbus Parkinson
- Bluthochdruck
- Funktionseinschränkungen des Bewegungsapparates

## Welche Lebensmittel liefern Vitamin D?

Reich an Vitamin D sind nur ausgewählte Lebensmittel wie beispielsweise die fettreichen Fischarten Lachs, Hering und Makrele sowie Eigelb oder Margarine, die mit Vitamin D angereichert ist.

Über Lebensmittel ist es – bei Vorliegen eines Vitamin D-Mangels – kaum möglich, genügend Vitamin D3 zuzuführen. Zur Veranschaulichung: um 3.000 I.E. (= 75 µg) Vitamin D nur über die Nahrung aufzunehmen, müssten Sie 651g Lachs (aus der Dose) oder 6,9 kg Emmentaler-Käse (45 % Fett i.Tr.) konsumieren.

Weitere Lebensmittel-Beispiele und ihr Vitamin-D-Gehalt:

100 g Kräuterfrischkäse enthalten 24 i.E. Vitamin D

100 g Joghurt enthalten 4 i.E. Vitamin D

100 g Schlagobers enthalten 32 i.E. Vitamin D

## Dosierung und Anwendung:

1 x täglich eine Tablette zu den Mahlzeiten mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen (zum Schlucken oder Kauen)

**Zutaten:** Füllstoff: **Lactose**, Cellulose; Trennmittel: Siliziumdioxid, Magnesiumstearat; Trägerstoff: Gummi arabicum; Cholecalciferol

Nährwertangaben	pro 100 g	pro Tablette* (=Tagesempfehlung)
Brennwert	3.235 kJ / 773 kcal	3,24 kJ / 0,77 kcal
Fett	0,7 g	< 0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,7 g	< 0,1 g
Kohlenhydrate	74 g	< 0,1 g
davon Zucker	40 g	< 0,1 g
Eiweiß	< 0,1 g	< 0,1 g
Salz	0,26 g	< 0,01 g
Vitamin D	75.000 µg (1.500.000 %**)	75 µg (1.500 %**)

\* Eine Packung enthält 28 Tabletten

\*\* der empfohlenen Tagesmenge gemäß Nährstoffbezugswert

75 µg Vitamin D3 = 3.000 I.E.

Gemäß D-A-CH-Referenzwerte 2013 entsprechen 3.000 I.E. Vitamin D3 375 % der empfohlenen Tagesdosis.

**Nettofüllmenge:** 28 runde, weiße Tabletten mit einseitiger Bruchkerbe à 0,1 g = 2,8 g

## Wichtige Hinweise

- Ergänzende bilanzierte Diät, nicht zur Verwendung als einzige Nahrungsquelle geeignet.
- Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.
- Von Kindern fernhalten.

Nicht über 25 °C lagern.

Nur in Apotheken erhältlich.

## Hersteller und Vertrieb:

Kwizda Pharma GmbH, Effingergasse 21, 1160 Wien

IHR ÖSTERREICHISCHER PARTNER  
IN DER GESUNDHEIT

14008\_2\_AT

**Kwizda**  
Pharma