

# ROKIVIT daily D3

1–2 Kaukapseln am Tag

## Gebrauchsinformation

Kaukapseln mit 1.000 I.E.  
(Internationale Einheiten  $1 \mu\text{g} = 40 \text{ I.E.}$ ) Vitamin D3

### Rokivit D3 daily

Rokivit D3 gibt dem Körper Mengen an Vitamin D, die durch normales Essen nicht zugeführt werden können.

### Ursachen und Folgen eines Vitamin D-Mangels

Vitamin D trägt bei zu: einer normalen Funktion des Immunsystems, zur Erhaltung normaler Knochen und normaler Zähne, einer normalen Muskelfunktion und einem normalen Kalziumspiegel im Blut. Außerdem schützt Vitamin D die Zellen des menschlichen Körpers vor schädlichem Stress.

Die Ursachen für einen Vitamin-D-Mangel: zu wenig Sonnenlicht und Aufenthalt im Freien, auch wegen Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor, vor allem auch im Winter für die Bewohner Nord- und Mitteleuropas. Außerdem kann es bei erhöhtem Lebensalter, Fettleibigkeit/Übergewicht sowie bei Schwanger-

schaft und bei Frauen im Wechsel zu einem Vitamin D-Mangel kommen.

Laut wissenschaftlicher Literatur kann Vitamin-D-Mangel zu Störungen des Knochenwachstums bei Kindern (Rachitis) und bei Erwachsenen zu Osteomalazie (schmerzhafte Knochenerweichung), sowie besonders im Alter zu Osteoporose führen. Weiters wurde Vitamin-D-Mangel bei Störungen der Funktion des Immunsystems, Gelenkerkrankungen, Infektionskrankheiten und Nervenkrankheiten, verschiedenen Arten von Krebs, Herz- und Kreislauferkrankungen, Diabetes Typ 1 und Typ 2 und Entzündungen im Darm beobachtet (J Clin Endocrinol Metab 2011; 96: 1911–1930).

### Empfohlene Dosis

Internationale Richtlinien empfehlen für Kinder bis 10 Jahren eine Tagesdosis von bis zu 2.000 I.E. Bei Jugendlichen von 11 bis 17 Jahren sowie bei Erwachsenen wird eine Tagesdosis bis zu 4.000 I.E. empfohlen. [Quelle: EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the Tolerable Upper Intake Level of Vitamin D. EFSA Journal 2012;10(7):

2813 [45 pp] doi:10.2903/j.efs.2012.2813]

### Anwendung von Rokivit D3 daily

Für Kinder zwischen 4 und 10 Jahren 1–2 Kaukapseln täglich. Für Jugendliche und Erwachsene 2–4 Kaukapseln täglich. Langsam kauen.

Inhaltsstoffe: Cholecalciferol (Vitamin D3), Sonnenblumenöl, Süßungsmittel, Kokosfett, Gelatine, natürlicher Zitronengeschmack. Ohne künstliche Aromen, Konservierungs- und Farbstoffe

Packungsinhalt: 30 ovale Kaukapseln

Hinweise: Von Kindern fernhalten. Kein Ersatz für eine ausgewogene Diät und gesunde Lebensweise.

Trocken und bei Raumtemperatur aufbewahren.

PZN: 5394239

In Apotheken erhältlich.

[www.rokivit.at](http://www.rokivit.at)

# ROKIVIT daily D3

1–2 chewable capsules per day

## Information for use

Chewable capsules that contain 1,000 I.U. (International Units  $1 \mu\text{g} = 40 \text{ I.U.}$ ) of Vitamin D3

Dietary supplement

### Rokivit D3 daily

Rokivit D3 is a dietary supplement for the treatment of Vitamin D3 deficiency. It provides amounts of Vitamin D which cannot be attained through a normal balanced diet.

### The reasons and the effects of Vitamin D deficiencies

Vitamin D contributes to normal function of the immune system, maintenance of normal bone structure, teeth, muscle function, normal blood calcium levels, absorption/utilization of calcium and phosphorus. It also protects cells from oxidative stress and has a role in the process of cell division.

Reasons for Vitamin D deficiencies: insufficient exposure to sunlight, in particular in Northern and Central Europe during

the winter, and the application of sunscreens with a high sun protection factor. Moreover, Vitamin D deficiencies can occur with age, from obesity as well as during pregnancy and menopause.

Vitamin D deficiency may impair bone development in children (rickets) and cause painful osteomalacia and osteoporosis in adults. According to scientific literature, Vitamin D deficiency is associated with infectious diseases, autoimmune diseases, an increased risk of several cancers, cardiovascular disease, diabetes type 1 and type 2, rheumatoid arthritis, inflammatory bowel disease and multiple sclerosis (J Clin Endocrin Metab 2011; 96: 1911–1930).

### Recommended dosage

According to the international guidelines, the weekly recommended dose is up to 2,000 I.U. for children up to the age of 10. For children between the age of 11 and 17 and for adults, the weekly recommended dose is up to 4,000 I.U. [Source: EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Sci-

entific Opinion on the Tolerable Upper Intake Level of Vitamin D. EFSA Journal 2012; 10(7): 2813 [45 pp] doi:10.2903/j.efsa.2012.2813].

### How to take Rokivit D3 daily

Children between the age of 4 and 10 should take 1–2 chewable capsules daily. Children between the age of 11 and 17 and adults should take 2–4 chewable capsules daily. Capsules should be chewed slowly.

Ingredients: Cholecalciferol (Vitamin D3), sunflower oil, sweetener, MCT from coconut, gelatine, glycerine, natural lemon flavour. Free of artificial flavours, preservatives and colorants.

Content: 30 chewable capsules

Further information: Rokivit D3 daily should be kept away from children. It does not replace a balanced diet and healthy lifestyle.

Keep dry and store at room temperature.

Available in pharmacies.  
Code no.: 5394239

[www.rokivit.at](http://www.rokivit.at)