DEBORA® PLUS K_2

SUPLEMENTO ALIMENTAR



A vitamina K contribui para a normal coagulação do sangue e para a manutenção de ossos normais (EFSA Journal 2009; 7 (9):1228)
A vitamina D contribui para níveis normais de cálcio no sangue (EFSA Journal 2009; 7(9):1227 2011;9(6):2203)

Apresentação
Embalagem de 60 cápsulas.

Ingredientes: Óleo de linhaça, Óleo de girassol, Vitamina K2, Colecalciferol, **Cápsula:** Gelatina, Glicerina (humidificante), Clorofila (corante).

Ingredientes	TDR (1 cápsula)	% VRN*
Vitamina K2 (Menaquinona-7)	80 µg	107 %
Vitamina D3 (sob a forma de Colecalciferol)	50 µg (2.000 U.I.)	1000 %

*VRN = Valores de Referência do Nutriente: Regulamento (UE) nº 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de outubro de 2011

UI - Unidades Internacionais

Indicações
- Deficiências em Vitamina D3.
- Osteomalácia, devida à deficiência de vitamina D3.
- Alterações no metabolismo do Cálcio e osteoporose e osteopénia.
- Contribui para a normal coagulação do sangue.
- Contribui para a manutenção de ossos normais.

Toma diária recomendada (TDR):
1 cápsula por dia a uma refeição, com um copo de água.

Características
A Vitamina D é uma vitamina lipossolúvel, essencial à manutenção do metabolismo do cálcio.
A Vitamina D3 (colecalciferol) pode ser sintetizada por seres humanos através da exposição a raios ultravioletas B (UVB), ou seja, através da exposição solar diária, ou também obtida a partir da alimentação. As plantas sintetizam ergosterol, substância similar ao calciferol, que é convertido em Vitamina D (ergocalciferol) por ação da luz ultravioleta.
De entre os alimentos que contêm Vitamina D, encontram-se os peixes gordos, o fígado e a gema de ovo. O óleo de fígado de bacalhau é uma fonte especialmente importante desta vitamina. No entanto, um consumo regular desses alimentos raramente corresponde à dieta habitual. Assim sendo a ingestão de Vitamina D através da alimentação apenas oferece uma pequena parte da que é necessária. Quando a exposição à radiação UVB é insuficiente para a síntese de quantidades adequadas de Vitamina D3 , a ingestão adequada de Vitamina D a partir da dieta é essencial para a saúde.
A Vitamina D é biologicamente inativa e deve ser metabolizada, ou seja, tem de ser transformada na sua forma biologicamente ativa, para ser absorvida. Após a sua síntese ou ingestão, a Vitamina D é absorvida e transportada pela circulação sanguínea até ao fígado onde é hidroxilada, para formar a 25-hidroxivitamina, que é a principal forma circulante desta vitamina. O aumento da exposição à luz solar ou aumento da ingestão de Vitamina D, aumenta os níveis séricos de 25-hidroxivitamina D tornando a sua concentração sérica um indicador útil do estado nutricional em Vitamina D.

No rim, a enzima 25-hidroxivitamina D3-1-hidroxilase catalisa uma segunda hidroxilação da 25-hidroxivitamina D, resultando na formação de 1.25-hidroxivitamina D (calcitriol, 1,25-di-hidroxivitamina D), que é a forma mais potente da Vitamina D.
A maioria dos efeitos fisiológicos da Vitamina D_3 no organismo humano, está relacionada com a atividade de 1,25-di-hidroxivitamina D3 .

A Vitamina K2 (menaquinona-7 ou MK-7) é uma das vitaminas lipossolúveis e é indispensável para uma boa coagulabilidade sanguínea e uma boa formação óssea, conveniente condição preventiva e corretiva de osteoporose e osteopenia.

Interações
A toma de Vitamina K2 em simultâneo com anticoagulantes é em princípio desaconselhada, devendo ser sempre obtido parecer médico ou de terapeuta habilitado.

Contra-indicações
Hipersensibilidade a qualquer um dos constituintes deste suplemento alimentar.

Efeitos indesejáveis
Não são conhecidos efeitos indesejáveis na dosagem e na recomendação de toma apresentadas.

Advertências
Não são conhecidas, se atendido o estipulado em indicações.

Recomendações
Não se aconselha a toma deste produto durante a gravidez ou amamentação.
Não deve ser excedida a toma diária recomendada.
Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, nem de um modo de vida saudável.
O produto deve ser guardado fora do alcance e da vista das crianças.
Conservar em local fresco e seco, e ao abrigo da luz.

Bibliografia: Vitamina D3, Linus Pauling institute:, disponível em: http://lpi.oregonstate.edu/infocenter/vitamins/vitaminD/