



## PRODUKTINFORMATION

# Ca-D3 plus K2 STADA Filmtabletten

Nahrungsergänzungsmittel mit 500 mg Kalzium, 2.000 I.E. (50 µg) Vitamin D3 und 80 µg Vitamin K2, speziell für Frauen ab 50.

Kalzium und Vitamin D3 in Ca-D3 plus K2 STADA tragen dazu bei, durch Osteoporose bedingten Knochenbrüchen vorzubeugen. Darüber hinaus tragen die Vitamine K und D sowie Kalzium zur Erhaltung normaler Knochen bei.

**Bitte lesen Sie die gesamte Produktinformation sorgfältig durch, denn sie enthält wichtige Informationen für Sie.**

- Um einen bestmöglichen Erfolg zu erzielen, verwenden Sie Ca-D3 plus K2 STADA Filmtabletten bitte wie in der Produktinformation beschrieben.
- Heben Sie die Produktinformation auf. Vielleicht möchten Sie diese später nochmals lesen.

### Diese Produktinformation beinhaltet:

1. Was sind Ca-D3 plus K2 STADA Filmtabletten und wofür werden sie angewendet?
2. Was sind die Vorteile der Ca-D3 plus K2 STADA Filmtabletten?
3. Wie sind Ca-D3 plus K2 STADA Filmtabletten zu verzehren?
4. Allgemeine Informationen
5. Wertgebende Inhaltsstoffe und sonstige Informationen

## 1. Was sind Ca-D3 plus K2 STADA Filmtabletten und wofür werden sie angewendet?

Die in Ca-D3 plus K2 STADA Filmtabletten enthaltenen Inhaltsstoffe Kalzium und Vitamin D3 tragen dazu bei, durch Osteoporose bedingten Knochenbrüchen vorzubeugen. Darüber hinaus tragen die Vitamine K und D, sowie Kalzium zur Erhaltung normaler Knochen bei.

**1 Filmtablette enthält 500 mg Kalzium, 2.000 I.E. (50 µg) Vitamin D3 und 80 µg Vitamin K2.**

Besonders Frauen ab dem 50. Lebensjahr leiden oft unter postmenopausalen bedingtem Mangel der Knochenmineraldichte.

**Kalzium und Vitamin D** tragen dazu bei, den Verlust an Knochenmineralstoffen bei postmenopausalen Frauen zu verringern. Eine geringe Knochenmineraldichte ist ein Risikofaktor für durch Osteoporose bedingte Knochenbrüche.

Die positive Wirkung stellt sich ab einer Einnahme von 1.200 mg Kalzium und 20 µg Vitamin D3 aus allen Quellen (inklusive Nahrungsmittel), speziell für die Frau ab 50, ein.

**Kalzium** ist der mit ca. 1 kg mengenmäßig wichtigste Mineralstoff des menschlichen Körpers. Kalzium ist ein

essentieller Baustein von Zahn- und Knochengewebe, es gibt dem Knochen seine Festigkeit. **Eine ausreichende Versorgung mit Kalzium ist daher die Grundlage für gesunde Knochen.**

**Vitamin D** ist unter anderem für die Kalziumaufnahme aus dem Darm sowie für die Knochenmineralisierung zuständig.

Nur 10 bis 20 % des täglichen Bedarfes an Vitamin D können über die Ernährung gedeckt werden; den Rest, ca. 80 bis 90 %, produziert der Körper über die Einwirkung der Sonnenstrahlung (konkret die UVB-Strahlung) auf die Haut selbst. Bei fehlender Sonnenexposition, z. B. in den Wintermonaten, ist eine ausreichende Vitamin-D-Produktion nicht gewährleistet und unser Körper muss auf Reserven zurückgreifen. Darüber hinaus lässt mit fortschreitendem Lebensalter die Fähigkeit nach, Vitamin D über die Haut selbst herzustellen.

**Kalzium und Vitamin D in Kombination.** Unser Körper benötigt Vitamin D, um Kalzium in die Knochen einzulagern. Um zu verhindern, dass bis zu 80 % der aufgenommenen Kalziummenge ungenutzt wieder ausgeschieden wird, ist eine gleichzeitige Vitamin D-Gabe für die Kalziumaufnahme wichtig. Ohne eine entsprechende zusätzliche Vitamin D-Gabe ist eine alleinige Kalzium-Gabe langfristig wenig effektiv.

**Vitamin K** gehört wie Vitamin D zur Gruppe der fettlöslichen Vitamine. Es kommt in zwei verschiedenen Formen vor: Pflanzen, vor allem grünes Blattgemüse, bilden das sogenannte Vitamin K1 (Phyllochinon), das über die Nahrung aufgenommen werden kann. Im Gegensatz zu Vitamin K1, das vornehmlich in den Chloroplasten der Grünpflanzen vorkommt, wird Vitamin K2 (Menachinon) vor allem von Mikroorganismen gebildet – unter anderem auch von den Bakterien unserer eigenen Darmflora, sofern diese nicht durch z. B. Antibiotika belastet wurde.

Vitamin K wird aber nicht nur im Darm synthetisiert, sondern kann auch über die Nahrung aufgenommen werden. Zu den Vitamin K-reichsten Lebensmitteln gehören rohes Sauerkraut, Butter, Eidotter, Leber, manche Käsesorten und das fermentierte Sojaprodukt Natto.

### **MenaQ7®: Sehr gut bioverfügbares K2 in all-trans Form**

Unter K2-Vitaminen werden verschiedene sogenannte Menachinone (MK) zusammengefasst, die sich u.a. hinsichtlich ihrer Bioaktivität unterscheiden.

### **Ca-D3 plus K2 STADA enthält Vitamin K2 als MenaQ7®, ein wissenschaftlich geprüftes MK7 in der sehr gut bioverfügbaren 100% all-trans Form.**

#### **Vitamin K2, D3 und Kalzium im Zusammenspiel**

Um die positiven Effekte einer ausreichenden Kalzium- und Vitamin D3-Versorgung zusätzlich zu unterstützen, kann die Aufnahme von Vitamin K sinnvoll sein.

Die Vitamine D und K sowie Kalzium tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei. Vitamin D trägt zu einer normalen Aufnahme/Verwertung von Kalzium und zu einem normalen Kalziumspiegel im Blut bei. Damit Kalzium in die Knochen eingebunden wird, ist Osteocalcin in seiner aktivierten Form wichtig. Die Aktivierung von Osteocalcin wiederum erfolgt über Vitamin K-abhängige Prozesse. Auf diese Weise unterstützt Vitamin K den Erhalt normaler Knochen.

## **2. Was sind die Vorteile der Ca-D3 plus K2 STADA Filmtabletten?**

Ca-D3 plus K2 STADA Filmtabletten lassen sich besonders leicht schlucken und hinterlassen keinen unangenehmen Nachgeschmack.

Ca-D3 plus K2 STADA Filmtabletten werden in Österreich hergestellt und sind zucker-, laktose- und glutenfrei.

## **3. Wie sind Ca-D3 plus K2 STADA Filmtabletten zu verzehren?**

Verzehrempfehlung: 1 Filmtablette täglich mit einem Glas Wasser unzerkaut schlucken.

## **4. Allgemeine Informationen**

Die wichtigsten Faktoren, welche die Knochenmasse beeinflussen, sind Ernährung und Körpergewicht, körperliche Aktivität/Sport und das Geschlecht.

Osteoporose entsteht einerseits durch genetische Veranlagung, Lebensstil und/oder hormonelle Veränderungen wie z. B. frühzeitige Menopause. Die Hormonumstellung in den Wechseljahren bedingt einen

vermehrten Abbau an Knochensubstanz. Andererseits kann auch die Einnahme bestimmter Medikamente (z. B. Nebennierenrindenhormone, Antiandrogene, Antiepileptika, Heparin) den Knochenstoffwechsel beeinflussen.

## **5. Wertgebende Inhaltsstoffe und sonstige Informationen**

### **Wertgebende Inhaltsstoffe:**

Calciumcarbonat, Calciumcitrat, Vitamin D3, Vitamin K2 (all-trans-Menachinon-7)

Inhaltsstoffe	pro 1 Filmtablette	NRV*
Kalzium	500 mg	63 %
Vitamin D3	2.000 I.E.**/ 50 µg	1.000 %
Vitamin K2	80 µg	107 %

\* NRV = Nährstoffbezugswert, Anteil der empfohlenen Tagesdosis

\*\* I.E. = Internationale Einheiten

**Zutaten:** Calciumcarbonat (80,83 %); Calciumcitrat (9,53 %); Füllstoff Hydroxypropylmethylcellulose; Menachinon-7 (Vitamin K Zubereitung) (2,21 %); Füllstoff vernetzte Natriumcarboxymethylcellulose; Cholecalciferol (Vitamin D Zubereitung) (1,38 %); Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren; Trennmittel Magnesiumsalze von Speisefettsäuren; Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Calciumcarbonat, Polydextrose, Talkum, Polyethylenglycol; Farbstoff Eisenoxid gelb.

Frei von Zucker, Laktose, Gluten.

**Hinweise:** Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise. Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Anwendung bei Kindern, während der Schwangerschaft und Stillzeit oder bei Personen, die Gerinnungshemmer einnehmen, nach Abstimmung mit dem Arzt oder Apotheker. Vor Wärme und Feuchtigkeit schützen.

Nahrungsergänzungsmittel mit Kalzium, Vitamin D3 und Vitamin K2, speziell für Frauen ab 50.

Erhältliche Packungsgrößen:

Ca-D3 plus K2 STADA 30 Stück = 1 Monatspackung

### **Vertrieb:**

STADA Arzneimittel GmbH, Muthgasse 36, 1190 Wien  
[www.stada.at](http://www.stada.at)

Stand der Information: Jänner 2019

**STADA** wünscht **ALLES GUTE** für Ihre Gesundheit!

