

# calcium-D<sub>3</sub>-biomo<sup>®</sup> Kautabletten

500 mg Calcium + 5 µg Vitamin D<sub>3</sub>

## Calcium und Vitamin D<sub>3</sub>

als Nahrungsergänzungsmittel

### Eigenschaften von Calcium

**Calcium** wird für die Erhaltung normaler Knochen benötigt und trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. Da der Körper selbst kein Calcium bilden kann, muss Calcium im Rahmen der Ernährung regelmäßig in hohen Mengen zugeführt werden.

Im Rahmen der „Nationalen Verzehrsstudie“ fand man heraus, dass von großen Teilen der Bevölkerung nicht genügend Calcium aufgenommen wird.

Jede Kautablette calcium-D<sub>3</sub>-biomo liefert so viel Calcium wie in ca. 0,4 Litern Milch enthalten ist. Eine regelmäßige, ausreichende Versorgung mit Calcium über die Ernährung ist für alle Erwachsenen, sowohl Frauen, als auch Männer, sehr wichtig.

Auf eine ausreichende Zufuhr von Calcium ist besonders in Schwangerschaft und Stillzeit, in den Wechseljahren und bei kalorienarmer Ernährung zu achten. Eine an Milch, Milchprodukten und Käse arme Ernährung kann zu einer unzureichenden Zufuhr von Calcium führen.

### Erwachsene: Männer und Frauen

Calcium ist ein essentieller Vitalstoff, der vom Körper nicht selbst gebildet werden kann. Für eine ausreichende ernährungsphysiologische Versorgung empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung eine tägliche Zufuhr über die Nahrung von 1000 mg.

### In Schwangerschaft und Stillzeit

In der Schwangerschaft ist die Versorgung mit Calcium und Vitamin D<sub>3</sub> besonders wichtig. In der Stillzeit muss für die Milchbildung genügend Calcium über die Nahrung zur Verfügung stehen.

### Wechseljahre und die Zeit danach

Besonders in dieser Lebensphase sind Calcium und Vitamin D<sub>3</sub> wichtig für die Knochengesundheit. Vitamin D<sub>3</sub> verbessert die Aufnahme des Calciums.

### Kalorienarme Diät

Kalorienarme Diäten führen häufig zu einem Defizit an Calcium. Eine Kautablette calcium-D<sub>3</sub>-biomo enthält so viel Calcium wie in ca. 0,4 Litern Milch enthalten ist.

### Eigenschaften von Vitamin D<sub>3</sub>

Charakteristisch für **Vitamin D<sub>3</sub>** ist seine positive ernährungsphysiologische Wirkung auf die Calcium-Aufnahme sowie -Verwertung und trägt zu einem normalen Calciumspiegel im Blut bei.

*bitte wenden*

Vitamin D<sub>3</sub> unterstützt als unverzichtbarer Partner den Einbau von Calcium in die Knochen und trägt zur Erhaltung normaler Knochen und einer normalen Muskelfunktion bei. Vitamin D<sub>3</sub> wird in geringen Mengen mit der Nahrung aufgenommen; zusätzlich kann Vitamin D<sub>3</sub> mit Hilfe von Sonnenlicht über die Haut gebildet werden. Gerade in den Wintermonaten ist dies in unseren Breitengraden nicht immer gewährleistet.

Personen, die sich wenig im Freien aufhalten oder aus beruflichen Gründen zu wenig an der frischen Luft sind, können ein mögliches Vitamin D<sub>3</sub>-Defizit durch gezielte Ernährung ausgleichen. Neben der Zufuhr von Calcium **und** Vitamin D<sub>3</sub> über die Ernährung, sollten Sie immer für ausreichend Bewegung und eine gesunde Ernährung sorgen.

## Verzehrempfehlung:

### 1 Kautablette pro Tag.

Bereits eine calcium-D<sub>3</sub>-biomo Kautablette pro Tag liefert einen wesentlichen Beitrag zum ernährungsphysiologischen Bedarf an Calcium und Vitamin D<sub>3</sub>.

## Zusammensetzung

| Durchschnittliche Nährwerte | pro Kautablette (Tagesportion) | % NRV <sup>1)</sup> |
|-----------------------------|--------------------------------|---------------------|
| Vitamin D                   | 5 µg (200 I.E. <sup>2)</sup> ) | 100                 |
| Calcium                     | 500 mg                         | 63                  |

<sup>1)</sup> Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV = Nutrient Reference Values) nach VO (EU) Nr. 1169 / 2011

<sup>2)</sup> I.E. = Internationale Einheiten

Zutaten: Calciumcarbonat (58,2 %), Füllstoff Sorbit, Säuerungsmittel Citronensäure, Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren (pflanzlich), Orangenaroma, Cholecalciferol (0,1 %), Süßungsmittel Sucralose.

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden! Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung. Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise. Nur zum Verzehr für Erwachsene.

Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

calcium-D<sub>3</sub>-biomo ist in den folgenden Packungsgrößen erhältlich:  
Packung mit: 20 Kautabletten, 50 Kautabletten, 100 Kautabletten  
Dunkel, bei 15 – 25 °C lagern.



biomo® pharma GmbH  
Josef-Dietzgen-Straße 3, 53773 Hennef  
Tel.: 022 42/8740-0  
Fax: 022 42/8740-499  
E-Mail: biomo@biomopharma.de