

Вопрос-ответ Greenflash D3 600 ME

ВОПРОСЫ	ОТВЕТЫ
1. Можно ли совмещать витамины с курсом Detox?	<i>В приоритете рекомендуется принимать программу Detox отдельным курсом. Однако БАД в виде витаминно-минеральных комплексов (в том числе и с добавками витамина D) совместно с Detox можно начать принимать на любом этапе программы при хорошей переносимости. Detox обладает мягким очищающим действием и не препятствует усвоению нутриентов. Совместное применение продуктов возможно при хорошей переносимости, отсутствии хронических заболеваний и противопоказаний (индивидуальная непереносимость компонентов продукта, беременность и лактация, а также возраст до 18 лет). Одновременно не рекомендуем использовать более 3–4 БАД. В таком случае одновременно с программой — не более 2–3 БАД.</i>
2. Как правильно рассчитать дозировку?	<i>Рекомендуемая суточная доза витамина D, которую вы можете принимать без сдачи анализов крови: от 600 до 2 000 МЕ. Она зависит от возраста и сопутствующих состояний. Взрослым лицам для профилактики дефицита витамина D рекомендуется поступление 600–1 000 МЕ витамина D в сутки. А беременным и кормящим женщинам — 600–2 000 МЕ витамина D в сутки. (Клинические рекомендации Российской ассоциации эндокринологов по диагностике, лечению и профилактике дефицита витамина D у взрослых)</i>
3. Как часто необходимо пропивать курс витамина D3?	<i>Согласно Федеральным клиническим рекомендациям прием витамина D следует осуществлять ежедневно в дозировке, подобранной по возрасту, уровню витамина в крови и др. особенностям.</i>
4. Что указывает на дефицит витамина D3 в организме?	<i>Каких-либо особенных физических проявлений при дефиците витамина D во взрослом возрасте нет. Сначала можно заметить лишь неспецифические симптомы, например, утомляемость. Поэтому и рекомендован профилактический прием, чтобы не допустить ситуации, когда появится клиническая картина (нарушения фосфорно-кальциевого обмена в виде переломов, нарушения в работе иммунной системы и т. д.). <u>Недостаточность и дефицит витамина D вероятны в том случае, если:</u></i> <ul style="list-style-type: none"><i>• Вы проживаете в регионах с малым количеством солнечных дней / в северных широтах. В данных регионах из-за более острого угла падения солнечных лучей и их рассеивания в атмосфере в период с ноября по март кожа практически не вырабатывает витамин D, вне зависимости от времени, которое проводится человеком на солнце.</i><i>• У вас темная кожа.</i>

	<ul style="list-style-type: none"> • Вы старше 50 лет. Это возраст, когда организм не способен эффективно вырабатывать и использовать витамин D. • Вы имеете определенные медицинские состояния, при которых не происходит корректное усваивание витамина D, такие как: болезни пищеварительной системы, нарушение работы печени или почек и др. • Вы имеете избыточный вес, потому что витамин D может «запасаться» в жировых отложениях и быть менее доступным для нужд организма.
5. Надо ли принимать витамин D3 летом?	<p>Авторы российских клинических рекомендаций советуют принимать добавки с витамином D круглогодично, ввиду особенностей географического положения страны, как минимум.</p> <p>Многие зарубежные медицинские организации считают, что жители северных стран могут принимать добавки только в осенне-зимний период. В летний сезон, в богатых солнцем регионах, при условии сбалансированного питания и ежедневных прогулок на улице, возможно обойтись без добавок (за исключением наличия у человека дефицита витамина D).</p>
6. В последнее время модно принимать витамин D3 в дозах значительно выше рекомендуемых, имеет ли это реальную пользу?	<p>Для здоровых людей, нуждающихся в профилактическом приеме, не существует клинически значимых различий между приемом высоких и низких доз витамина D. При этом прием высоких доз витамина D без показаний опасен осложнениями: повышаются риски гиперкальциемии и гиперкальциурии (в крови и моче увеличивается содержание кальция, он откладывается в мышцах, сосудах, кишечнике, поражаются почки). На сегодняшний день большинство регуляторных органов остановилось на дозировке 4 000 МЕ в сутки в качестве безопасного верхнего уровня потребления витамина D для лиц без факторов риска недостаточности витамина D в качестве лечения. Для профилактического приема — 600–2 000 МЕ.</p>
7. Поможет ли регулярный дополнительный прием витамина D улучшить состояние организма уже здоровым людям?	<p>Безусловно. Регулярный прием витамина D важен для профилактики сердечно-сосудистых, иммунных, неврологических и др. заболеваний и состояний, связанных с его дефицитом, и поддержания уровня здоровья в целом.</p>
8. Безопасно ли принимать большие дозы витамина D3 длительное время?	<p>Бесконтрольный прием высоких доз витамина D увеличивает риски гипervитаминоза (передозировки) и нарушений метаболизма кальция, а это, в свою очередь, приводит к осложнениям со стороны сердечно-сосудистой, пищеварительной, нервной и иных систем. А так как витамин накапливается в жировой ткани и медленно попадает в кровоток, последствия токсичности могут сохраняться долгое время. Поэтому принимать повышенную дозировку витамина D допустимо только людям из групп риска, сдавшим анализ на витамин D и имеющим его подтвержденный дефицит. При этом важно понимать, что курс приема будет ограничен: при нормализации уровня на</p>

	<i>«насыщающей» дозировке человек будет переведен на профилактическую, поддерживающую дозу.</i>
9. Можно ли употреблять витамин D беременным и в период лактации?	<i>Прием комплекса компании должен быть согласован с наблюдающим специалистом. Беременным и кормящим женщинам для профилактики дефицита витамина D рекомендуется поступление 800–2 000 МЕ витамина D в сутки (Клинические рекомендации Российской ассоциации эндокринологов по диагностике, лечению и профилактике дефицита витамина D у взрослых). В случае дефицита витамина в крови у беременной / кормящей необходимо его восполнение с помощью подобранных лечащим специалистом дозировок.</i>
10. Эффективнее ли использовать кальций с витамином D?	<i>Адекватное поступление кальция необходимо для работы и осуществления функций витамина D. Так как кальций содержится во многих продуктах питания, всем людям рекомендуется адекватное возрасту потребление кальция с пищей. Только при недостаточном потреблении кальция с продуктами питания, при наличии ряда заболеваний рекомендуется применение добавок кальция для обеспечения суточной потребности в этом элементе. Но назначить их в данной ситуации может только врач на очном приеме.</i>
11. Нужно ли дополнительно соблюдать диету при прохождении курса витамина D3?	<i>Необходимости в специализированной диете в период приема витамина D нет. Рекомендованы базовые принципы рационального сбалансированного питания. Некоторые специалисты отмечают, что, поскольку витамин D относится к жирорастворимым витаминам, для лучшего усвоения его нужно принимать с пищей, содержащей жиры (например, яйцами, рыбой и т. д.).</i>
12. С какими витаминами и БАД можно совмещать витамин D3 и по какой схеме?	<i>Ограничений по совместному приему витамина D3 и БАД компании нет. К одновременному приему допустимо до 3–4 наименования при их хорошей переносимости. Регламент приема меняться не будет — следует принимать добавки согласно их инструкции по применению.</i>
13. С какого возраста можно принимать?	<i>Прием БАД компании должен быть согласован с наблюдающим педиатром.</i>
14. Можно принимать при сахарном диабете?	<i>Витамин D важен для людей, страдающих диабетом. Наша добавка не содержит сахаров и иных нежелательных компонентов. Однако мы рекомендуем согласовать дозировку с лечащим врачом, поскольку при диабете часто наблюдается дефицит витамина D и сопутствующие заболевания, при которых терапию и прием добавок вправе рекомендовать только медицинский работник.</i>
15. Почему такая маленькая дозировка — 600МЕ?	<i>600 МЕ — профилактическая дозировка, малый размер капсул и их количество в банке (180 шт.) позволяют удобно дозировать витамин в зависимости от рекомендуемой профилактической (600–2 000 МЕ) или назначенной специалистом лечебной дозировки БАД.</i>

<p>16. Можно ли принимать вегетарианцам?</p>	<p><i>Да, однако многое зависит от типа вегетарианства. В целом, организм получает витамин D двумя путями:</i></p> <p><i>1. Из продуктов питания. Больше всего витамина D в жирной рыбе, например, в лососе, тунце, сардине и скумбрии, а также в печени, сырах, яичных желтках и витаминных добавках. Вегетарианцы могут получать витамин D из большинства перечисленных источников. Веганы могут получать витамин D3 из добавок, созданных из лишайников, которые имеют специализированный веганский сертификат.</i></p> <p><i>2. Организм также создает витамин D самостоятельно из холестерина. Этот процесс идет в коже под действием ультрафиолетовых лучей типа B или UVB-излучения.</i></p>
<p>17. Зачем соевое масло в составе?</p>	<p><i>Витамин D является жирорастворимым, и жиры необходимы для всасывания его в кишечнике. Также соевое масло обладает высокой биоактивностью. В нем содержатся полиненасыщенные жирные кислоты: 50–60 % линолевой кислоты, 20–30 % олеиновой кислоты; витамины E, K, B4, железо и цинк.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>• Линолевая кислота (омега-6) регулирует липидный обмен, синтез белков, витаминов группы B, а также пищеварительных ферментов, ответственных в том числе за усвоение сахара.</i> <i>• Олеиновая кислота (омега-9) участвует в построении клеточных мембран, служит источником энергии, кроме того, препятствует окислительным процессам.</i>
<p>18. Чем обусловлен запах капсул?</p>	<p><i>D3 Greenflash не содержит ароматизаторов и консервантов и имеет в составе соевое масло, поэтому наличие запаха может присутствовать в продукте при нагревании капсул. Мы рекомендуем хранить БАД в сухом, защищенном от солнечных лучей и высоких температур месте.</i></p>