

VÄGA TÄHTIS!

D-vitamiini peetakse kõige elutähtsamaks vitamiiniks üldse. Kuna inimese organism vajab seda peaaegu kõigeks ja suurtes kogustes, on loodus teinud selle vitamiini saamise lihtsaks, päikese kaudu. Probleem on aga selles, et Eesti paikneb geograafiliselt 57. ja 60. laiuskraadi vahel, mistõttu päike liigub madalalt ja efektiivne UVB-kiirgus on kättesaadav vaid ajavahemikul 10:00-14:00, ja sedagi vaid peamiselt suvel! Seetõttu tuleb täiendavalt kasutada D-vitamiini toidulisandit.

Mart Kulli uurimistöö tegi 2009.a. kindlaks, et suve lõppedes on siiski 73% eestlastel D-vitamiini puudus. See tähendab seda, et peaaegu kolmveerand elanikkonnast ei jõua suvel piisavalt oma "akusid laadida" ja läheb pimedale sügisele ja külmale talvele vastu mitte just kõige paremas tervislikus olukorras.

Tiiu Liebert kirjutas 11. aprillil 2013.a. Eesti Päevalehes nõnda:

„Näiteks D-vitamiini madalat taset seostatakse suurema riskiga haigestuda pahaloomulistes kasvajaosades, diabeeti, südamehaigustesse, tuberkuloosi ja teistesse infektsioonihäigustesse. D-vitamiin mõjutab ka immuunsüsteemi ja lihaste funktsioone, tugevdab lihaseid, parandab koordinatsiooni ning vähendab kukkumiste ohtu. Soomes on näiteks I tüüpi diabeeti haigestumine väga suur ja uuringud näitavad, et piisav D-vitamiini kogus raseduse ajal vähendab suhkurtõve levikut. D-vitamiini vaegusest võivad märku anda luuvalud, lihaste nõrkus ja sage kukumine, kuid vaegus võib esineda ka igasuguste sümptomiteta. Parim viis selle avastamiseks on D-vitamiini sisalduse määramine veres.“

D-vitamiini tase veres peaks aastaringselt jääma vahemikku **50-65 ng/ml (125 kuni 163 nmol/L)**. D-vitamiini taset veres tuleks kontrollida iga 3 kuu tagant, et olla kindel, et puudujääki pole. Täpsem informatsioon vereanalüüsist järgmisel lehel.

Mida teha, kui Su D-vitamiini kapslid otsa lõppevad?

1. Külasta lehekülge www.KaitseOmaTervist.ee
2. Kliki menüüs nupule VITAMIINID



3. Liigu mööda lehekülge alla ja leia: **D-vitamiin (D3 kujul), 2000iu, 120 kapslit**

Küsimuste korral kirjuta info@kaitseomatervist.ee või helista 50 70 515.

Informatsioon vereanalüüsi andmisest D-vitamiini taseme teada saamiseks!

1. D-vitamiini tase veres peaks aastaringselt jääma vahemikku **50-65 ng/ml (125 kuni 163 nmol/L)**. D-vitamiini taset veres tuleks kontrollida iga 3 kuu tagant, et olla kindel, et puudujääki pole.

2. Vereanalüüsi nimetus, mis tuleb arstile öelda: **Vitamiin D 25(OH)D serum test**

3. Vereanalüüsi on võimalik anda nii perearsti juures (enamasti tasuta) kui ka Diagnostikakeskuses ning Quattromed HTI laborites üle terve Eesti.

4. D-vitamiini analüüsi hind on vahemikus 18 kuni 23 EUR.

Diagnostikakeskuse labor (Verd saab anda E-R 7.30 – 15.30): **Keskhaigla polikliinik** (Ravi 18, kab 247, tel 620 7906), **Magdaleena polikliinik** (Pärnu mnt 104, kab 251), **Tõnismäe polikliinik** Hariduse 6, kab 119, 116.

Quattromed HTI laborid:

ASUKOHT	AADDRESS	INFO	PROOVI VÕTMISE AJAD
Tallinna labor	Väike-Paala 1	6408 210	Avatud tööpäeviti 8-17 proovivõtt 8-11
Tartu, Medcover Eesti AS ruumides	Tiigi 61 B Tartu	737 7090	Verevõtt tööpäeviti 8-12
Jõhvi labor	Jaama 34 (Jõhvi Hooldushaigla maja), ruum 19 Jõhvi	337 0008	Avatud tööpäeviti 8-16 proovivõtt 8-12
Viljandi verevõtu kabinet	Leola 8A (Alivio OÜ PAK) Viljandi	51994327	E, K, R 8-11
Kiviõli verevõtu kabinet	Keskpuiestee 36/38 (2. korrus) Kiviõli	53 029 849	tööpäeviti 8-10
Sillamäe labor	Kajaka 9 (4. korrus, ruum 67) Sillamäe	233 69730	Avatud tööpäeviti 8-16 proovivõtt 8-12

Valmistumine vereprooviks:

1. Veri võtta hommikupoolikul enne kella 12.00, eelistatult 7.00 – 9.00.
2. Verevõtmisele eelneval päeval võib süüa ja juua nagu tavaliselt, kuid piirata tuleb alkoholi, kohvi ja rasvase toidu tarbimist.
3. 10 – 14 tundi enne verevõtmist peab olema söömata ja joomata. Vajadusel võib selle aja jooksul juua ühe klaasi puhast maitsestatamata vett.
4. Vere võtmise eelselt vältida suurt füüsilist ja emotsionaalset koormust, võimalusel ravimite kasutamist, alkoholi tarvitamist, suitsetamist.
5. Vereringe stabiliseerumiseks istuda enne verevõtmist rahulikult vähemalt 15 minutit.
6. Protseduuri ajal ei tohi süüa, juua, närida nätsu (suu peab olema tühi).

D-Vitamiin 2000 IU

TOIDULISAND

120 kapslit

JUHISED:

2 kapslit päevas koos toidu ja veega, või nii nagu on juhendanud arst.

Toidulisandid ei asenda mitmekesist toitumist.

NB! Alates 2016. aasta suvest on lubatud Eestis tarbida 4000 IU D-vitamiini.

1 kapsel sisaldab:

D-vitamiini (2000 IU) inimese organismile sobival D3 kujul koos orgaanilise külmpressitud oliivõliga.

Ei sisalda: suhkrut, soola, tärklisi, pärmid, nisu, gluteeni, soja, piima, muna, kooriklooma ega säilitusaineid.

TÄIENDAV INFORMATSIOON:

Hoida lastele kättesaamatus kohas. Säilitada jahedas, kuivas.

Parim enne: vt. Purgilt (BEST BEFORE END)

Maaletooja: Raylights Investments OÜ, Tuuliku tee 4c, Tallinn 10621. Telefon: 50 70 515
e-mail info@kaitseomatervist.ee