

Caltrate

600+D



Nahrungsergänzungsmittel mit Calcium und Vitamin D

Calcium, der Baustein für Ihre Knochengesundheit

Mineralstoffe kann der Körper nicht selbst herstellen. Sie müssen daher regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden. Calcium ist der im Körper mengenmäßig am höchsten vertretene Mineralstoff und muß daher in vergleichsweise hohen Mengen aufgenommen werden. In der deutschen „Nationalen Verzehrsstudie“ stellte sich heraus, dass in weiten Teilen der Bevölkerung nicht genügend Calcium aufgenommen wird.

Eine ausreichende Calciumversorgung ist aber eine wichtige Voraussetzung für unsere Knochengesundheit. Calcium ist für alle Erwachsenen, ob männlich oder weiblich, wichtig.

Es gibt Lebensabschnitte, in denen Sie besonders auf eine ausreichende Zufuhr von Calcium achten sollten. Dies sind z. B. Schwangerschaft und Stillzeit, Wechseljahre, kalorienarme Ernährung. Auch Ernährungsweisen, die arm an Milch, Milchprodukten und Käse sind, können darauf hinweisen, dass Ihre Calciumzufuhr nicht den Empfehlungen entspricht.

Erwachsene: Männer und Frauen

Calcium ist ein essentieller Mineralstoff, der vom Körper nicht selbst gebildet werden kann. Für eine ausreichende Versorgung empfiehlt die DGE* eine tägliche Zufuhr von 1000 mg.

in Schwangerschaft und Stillzeit

Die Calcium- und Vitamin D-Versorgung ist in der Schwangerschaft besonders wichtig. In der Stillzeit muss außerdem genügend Calcium für die Milchbildung zur Verfügung gestellt werden.

Wechseljahre und die Zeit danach

Calcium und Vitamin D sind besonders wichtig, um die Knochengesundheit in dieser Lebensphase zu unterstützen. Vitamin D verbessert die Aufnahme des Calciums.

kalorienarme Diäten

weisen häufig ein Defizit an Calcium auf. Eine Caltrate Soft Kautablette enthält soviel Calcium wie 1/2 Liter Milch.

* Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 2000

Vitamin D, unverzichtbar für die Calciumaufnahme

Mit jeder Caltrate Soft Kautablette wird Ihnen so viel Calcium zur Verfügung gestellt, wie in einem halben Liter Milch enthalten ist. Vitamin D stellt einen für Calcium unverzichtbaren Partner dar, denn es unterstützt die Aufnahme von Calcium.

Vitamin D kann zwar von unserem Körper selber gebildet werden, jedoch ist hierfür eine ausreichende Sonnenbestrahlung notwendig. Gerade in Wintermonaten ist dies in unseren Breitengraden

nicht immer gewährleistet. Auch Personen, die sich wenig im Freien aufhalten oder aus beruflichen Gründen aufhalten können, sollten ein mögliches Vitamin D-Defizit durch gezielte Ergänzung der Nahrung ausgleichen.

Verzehrsempfehlung: Erwachsene nehmen zur dauerhaften Ergänzung täglich eine Kautablette. Bereits eine Caltrate Soft Kautablette pro Tag liefert einen wesentlichen Beitrag zum Bedarf an Calcium und Vitamin D.

Nur zum Verzehr für Erwachsene, für Kinder unzugänglich aufbewahren. Eine Kautablette enthält 0,2 BE.

**Caltrate ist in den folgenden Packungsgrößen erhältlich:
30 Vanille Soft Kautabletten, 60 Vanille Soft Kautabletten,
30 Schoko Soft Kautabletten, 60 Schoko Soft Kautabletten,
Caltrate gibt es auch als Capletten (30, 60) und als
Brausetabletten (16, 32).**

Nicht über 25° C lagern.

**Whitehall-Much GmbH
48046 Münster
www.caltrate.de**