



## PRODUKTINFORMATION

# Ca-D3-STADA Filmtabletten

Nahrungsergänzungsmittel mit 500 mg Kalzium und 500 I.E. Vitamin D3, speziell für Frauen ab 50 bei postmenopausal bedingtem Mangel der Knochenmineraldichte. Kalzium und Vitamin D3 in Ca-D3-STADA tragen dazu bei, durch Osteoporose bedingte Knochenbrüche vorzubeugen.

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

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

Die in Ca-D3-STADA Filmtabletten enthaltenen Inhaltsstoffe Kalzium und Vitamin D3 tragen dazu bei, durch Osteoporose bedingte Knochenbrüche vorzubeugen. 1 Filmtablette enthält 500 mg Kalzium und 500 I.E. Vitamin D3.

Besonders Frauen ab dem 50. Lebensjahr leiden oft unter postmenopausal 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) 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.

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

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

Um die Aufnahme von Kalzium bei Menschen mit geringer Magensäureproduktion (z.B. bei Einnahme von bestimmten Magenschutzpräparaten (sogenannten Protonenpumpenhemmern) oder nach Magenoperationen) zu verbessern, enthält Ca-D3-STADA neben Kalziumcarbonat noch zusätzlich Kalziumcitrat.

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

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

Verzehrempfehlung: 2 Filmtabletten täglich mit einem Glas Wasser unzerkaut schlucken.

**Hinweis:** Die gleichzeitige Einnahme von Magnesium behindert die Kalziumaufnahme im Darm. Dieser Umstand sollte vor allem dann beachtet werden, wenn Magnesiumpräparate eingenommen werden. In diesem Fall ist auf einen ausreichenden zeitlichen Abstand (einige Stunden) zwischen dem Verzehr von Ca-D3-STADA Filmtabletten und Magnesiumpräparaten zu achten.

Bei gleichzeitiger Anwendung oraler Bisphosphonate sollten diese mindestens 3 Stunden vor der Einnahme von Ca-D3-STADA eingenommen werden, ansonsten könnte die Aufnahme von oralen Bisphosphonaten im Magen-Darm-Trakt eingeschränkt werden.

### 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.

| Inhaltsstoffe | pro 1 Film-tablette    | pro Tages-dosis        | NRV* pro Tagesdosis |
|---------------|------------------------|------------------------|---------------------|
| Kalzium       | 500 mg                 | 1.000 mg               | 125 %               |
| Vitamin D3    | 500 I.E.**/<br>12,5 µg | 1.000 I.E.**/<br>25 µg | 500 %               |

\* NRV = Nährstoffbezugswert, Anteil der empfohlenen Tagesdosis

\*\* I.E. = Internationale Einheiten

**Zutaten:** Calciumcarbonat (83,82%); Calciumcitrat (9,88 %); Füllstoff Hydroxypropylmethylcellulose, vernetzte Natriumcarboxymethylcellulose; Cholecalciferol (Vitamin D Zubereitung) (0,39%); Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren; Trennmittel Magnesiumsalze von Speisefettsäuren; Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Calciumcarbonat, Polydextrose, Talkum, Polyethylenglycol.  
Frei von Zucker, Lactose, 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, vor Wärme und Feuchtigkeit schützen.

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

Inhalt: 60 Filmtabletten = 84 g

#### Vertrieb:

STADA Arzneimittel GmbH, Muthgasse 36, 1190 Wien  
www.stada.at

Stand der Information: November 2018

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

