

## Osta K2&D3 Algae - 90 tab

Image not found, type unknown

## Osta K2&D3 Algae - 90 tab

VKR90704

Koop dit product op <https://www.nutri4all.nl/osta-k2-d3-algae-90-tab>

Dragen bij tot de instandhouding van normale botten

## Beschrijving

Voordelen van Osta K2 & D3 Algae op een rijtje:

- Hoogst biologisch beschikbare vormen D3 en K2 MK-7
- D3 & K2 gecombineerd voor ultiem effect
- D3 heeft talloze gezondheidsbevorderende effecten
- Bijna geen vitamine K2 in westerse voeding
- De toevoeging van rode alg

Hoogst biologisch beschikbaar Een ontoereikende vitamine D huishouding is door de schaarste aan zonnestralen in het koelere Benelux vaker regel dan uitzondering. Desondanks kan een evenwichtig voedingspatroon een effectieve remedie vormen. De vormen ergocalciferol (vitamine D2) en cholecalciferol (vitamine D3) zijn namelijk respectievelijk te vinden in paddenstoelen en voeding van dierlijke oorsprong.

Paddenstoelen en dieren maken op dezelfde manier vitamine D aan als mensen, onder invloed van uv-straling (zonlicht). De vorm die u consumeert uit dierlijke producten (vitamine D3) is zelfs exact dezelfde vitamine D die onze menselijke huid aanmaakt, en daarom de meest biologisch beschikbare vorm voor ons menselijk verteringsgestel. Uiteraard kiest Vitakruid in al haar supplementen voor de vormen met de hoogste biologische beschikbaarheid, daarom bevat dit product ook vitamine K2 in de biologisch beschikbare vorm menaquinon 7.

D3 & K2 gecombineerd Vitamine D bevordert de absorptie van calcium in de darmen (van Ballegooijen et al., 2017; Kid, 2010). Dit kan echter een problematisch effect geven wanneer vitamine D suppletie in hoge dosering (vanaf 75 mcg) nodig is om een bepaald gezondheidsbevorderend effect te bereiken.

De zonnevitamine zorgt namelijk voor een verhoogde calciumopname, maar reguleert niet waar al dat extra calcium terecht komt. Hierdoor kunnen er ongewilde calciumophopingen ontstaan in nieren en bloedvaten. En hier verschijnt bloedbroeder K2 op het toneel. Deze calciumdistributeur zorgt dat al het extra geabsorbeerde calcium op de plek terecht komt waar het functioneel is, de botten en tanden (Hauschka, 1986; Theuwissen, Smit & Vermeer, 2012). Talloze gezondheidsbevorderende effecten

Het klinkt natuurlijk allemaal heel mooi dat de zonnevitamine ook in onze dagelijkse voeding vertegenwoordigd is, maar de hoeveelheden zijn verwaarloosbaar. Om u een beeld te geven, u moet rond de 500 gr gebakken zalm per dag eten om in uw vitamine D behoefte te voorzien. Daarnaast is de zon in Nederland slechts vijf maanden per jaar fel genoeg om de huid in haar stralingsbehoefte te voorzien.

D3 suppletie lijkt dus voor elke Nederlander behoefte in plaats van luxe, vooral in de donkere maanden. Bovendien zijn de gezondheidsbevorderende effecten van vitamine D3 eindeloos. De zonnevitamine zorgt onder andere voor een verhoogde calciumopname, verbeterde celdifferentiatie, goede spierfunctie, gezond immuunsysteem, sterke botten en een florissant gebit. Vitamine K2 Gezamenlijke suppletie met de vitamines D en K2 is met name essentieel voor de westerling afkomstig uit een koude land.

De kans op een vitamine D disbalans is per slot van rekening groot door een tekort aan zonnestralen, maar ook een K2 gebrek bestaat onder ongeveer 90% van deze bevolking (Evenepoel et al., 2018). De voeding in de westerse cultuur bevat immers praktisch geen vitamine K2, tenminste niet in de hoeveelheden nuttig voor ons gestel. Rode alg Osta K2 & D3 Algae van Vitakruid is een hoogwaardig product ter bescherming van de algehele conditie van botten en tanden. Dit product op basis van Lithothamnium Calcereum ofwel de rode alg, bevat uiteraard de vitamines D3 en K2, maar deze formule kent meer hoogwaardige nutriënten.

Zo bevat Osta K2 & D3 Algae van Vitakruid verder calcium, magnesium en strontium, allen uit rode alg. Een unieke uitgebalanceerde formule waarbij de mix van nutriënten een fundamentele rol spelen bij botaanmaak en het behoud van sterke botten.

### Aanbevolen gebruik

Neem 1 tablet per dag, tenzij anders is geadviseerd. De aanbevolen dagelijkse dosering niet overschrijden.

### Bewaaraadvies

Droog en bij kamertemperatuur bewaren (15-25°C). Buiten bereik van jonge kinderen houden.

### Waarschuwing

Het gebruik van vitamine K2 boven 20 µg in combinatie met anti-stollingsmiddelen word afgeraden.

Een gezonde levensstijl is belangrijk, evenals een gevarieerde evenwichtige voeding, waarvoor voedingssupplementen geen vervanging zijn.

## Samenstelling

### Samenstelling per dagelijkse dosering (1 tablet)

|                                    | Hoeveelheid | RI*   |
|------------------------------------|-------------|-------|
| Lithothamnion Calcareum (Rode alg) | 625 mg      | **    |
| Bevat o.a.                         |             |       |
| Calcium                            | 200 mg      | 25 %  |
| Magnesium                          | 15 mg       | 4%    |
| Strontium                          | 1,5mg       | **    |
| Magnesium (bisglycinate)           | 56 mg       | 15%   |
| Vitamine K2 (menaquinon-7)         | 50 µg       | 67 %  |
| Vitamine D3 (cholecalciferol)      | 25 µg       | 500 % |

### Ingredienten

Lithothamnion calcareum, Magnesium bisglycinaat, microcrystalline cellulose (vulstof), silicium dioxide (vulstof), magnesium stearaat (anti-klontermiddel), HPMC (glansmiddel), polysorbaat (draagstof), Vitamine K2 (menaguinon-7), Vitamine D3 (cholecalciferol), bijenwas (glansmiddel), carnaubawas (glansmiddel)

\* RI = Referentie-inname

### Categorie:

Gewrichten / Spieren / Osteo

### Ingrediënt:

Calcium, Magnesium, Rode algen, Vitamine D, Vitamine K2

### Kenmerk:

Non-GMO, Vegetarisch

### Vorm:

Tablet

### Vrij van:

Conserveringsmiddelen, Gluten, Lactose, Suiker, Synthetische kleurstoffen, Synthetische smaakstoffen