

## Почему мы выбираем Космо-D?

Биологически активная добавка к пище Космо-D (Cosmo-D) – это таблетки для рассасывания с фруктовым вкусом. Каждая таблетка содержит водорастворимую форму витамина D3 в количестве 1000 МЕ.

### Преимущества водорастворимой формы D3:

- лучшее всасывание из ЖКТ (водорастворимая форма всасывается в 5 раз быстрее жирорастворимой, а концентрация в печени в 7 раз выше) [8];
- более продолжительный эффект водорастворимой формы Космо-D 1000 МЕ при применении (сохраняется до 3 месяцев, жирорастворимая форма сохраняется до 1–1,5 месяцев) [8];
- очень высокая активность, быстрое наступление положительного эффекта (через 5–7 дней после начала приема Космо-D) [8];
- высокая эффективность в комплексной терапии многих заболеваний и патологии желудочно-кишечного тракта [8,10];
- удобство и безопасность водорастворимой формы, таблетки с приятным вкусом для рассасывания.

**Рекомендации по применению:** взрослым принимать по 1/2 таблетки в день во время еды.

Беременным и кормящим женщинам принимать по 1/2 таблетки в день во время еды.

**Продолжительность приема:** 3 месяца.

Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Беременным и кормящим женщинам принимать по рекомендации и под наблюдением врача.

**Состав:** 1 таблетка содержит:

**Активные ингредиенты:** витамин D3 (холекальциферол).

**Вспомогательные ингредиенты:** носитель сорбитол, агент антислеживающий магния стеарат, ароматизатор фруктовый.

Содержит сорбит. При чрезмерном употреблении может оказывать слабительное действие.

**Пищевая ценность 1/2 таблетки:**

Белки – 0г, жиры – 0г, углеводы – 0,45г

Активный компонент	Содержание в 1/2 таблетке	% от среднесуточной потребности (ССП) *	
		% от среднесуточной потребности (ССП) *	% от среднесуточной потребности (ССП) беременные и кормящие женщины **
Витамин D3	500 МЕ	250***	250***
		Первая половина беременности	Вторая половина беременности и кормящие женщины

\* – % от рекомендуемого уровня суточного потребления согласно ТР ТС 022/2011;

\*\* – % от рекомендуемого уровня суточного потребления согласно МР 2.3.1.2432—08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» (таблицы 5.2 и 5.3);

\*\*\* – не превышает верхний допустимый уровень потребления согласно «Единым санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю)» Таможенного союза ЕврАзЭС. (Приложение № 5).

Энергетическая ценность 1/2 таблетки –

0,18ккал/0,755кДж

БАД. Не является лекарством.

**Противопоказания:** индивидуальная непереносимость компонентов.

**Условия хранения:** в сухом, защищенном от попадания прямых солнечных лучей, недоступном для детей месте при температуре от +5°C до +25°C и относительной влажности воздуха не более 75%.

#### Список литературы:

1. Institute of Medicine, Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Vitamin D. Washington, DC: National Academy Press, 2010.
2. Canney C, Horsley T, O'Donnell S, Weiler H, Ooi D, Atkinson S, et al. Effectiveness and safety of vitamin D. Evidence Report/Technology Assessment No. 158 prepared by the University of Ottawa Evidence-based Practice Center under Contract No. 290-02.0021. AHRQ Publication No. 07E013. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality, 2007.
3. Vitamin D: fact sheet for health professionals. National Institutes of Health website. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/>. Accessed March 10, 2017.
4. Holick MF. Vitamin D. In: Shils ME, Shike M, Ross AC, Caballero B, Cousins RJ, eds. Modern Nutrition in Health and Disease. 10th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2006.
5. Taylor CL, Patterson KY, Roseland JM, Wise SA, Merkel JM, Pehrsson PR, Yetley EA. Including food 25-hydroxyvitamin D in intake estimates may reduce the discrepancy between dietary and serum measures of vitamin D status. J Nutr 2014; 144:654-9.
6. Wolpowitz D, Gilchrist BA. The vitamin D questions: how much do you need and how should you get it? J Am Acad Dermatol 2006; 54:301-17.
7. Holick MF, Binkley NC, Bischoff-Ferrari HA, et al Endocrine Society. Evaluation, treatment, and prevention of vitamin D deficiency: An Endocrine Society clinical practice guideline. J Clin Endocrinol Metab. 2011;96(7):1911-1930. doi: 10.1210/c.2011-0385
8. Коровина Н.А., Захарова И.Н., Чебуркин А.В. Новый взгляд на витаминные группы Д. «РМЖ» №1 от 04.01.2000 //1 ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России, Москва
9. Silvia Savastano, Luigi Barrea, Maria Cristina Savanelli, Francesca Nappi, Carolina Di Somma. Low vitamin D status and obesity: Role of nutritionist // Reviews in Endocrine & Metabolic Disorders. 2017. ISSN 1573-2606. DOI:10.1007/s11554-017-9410-7.
10. Theodoratou E, Tzoulaki I, Zega L, Ioannidis JP. Vitamin D and multiple health outcomes: umbrella review of systematic reviews and meta-analyses of observational studies and randomised trials. BMJ. 2014;348:g2035. doi: 10.1136/bmj.g2035

# КОСМО-D3

Водорастворимая форма витамина D3  
1000 МЕ в каждой таблетке  
для рассасывания



**Изготовитель:**

«BEN SHIMON FLORIS LTD» Израиль

По заказу ООО «КОСМОФАРМ»

**Срок годности:** 30 месяцев

**Импортер/организация, принимающая претензии на территории Таможенного союза:**  
ООО «КОСМОФАРМ». г. Москва, ул. Строммынка, д. 19, корп. 2, тел: +7 (495) 644-00-31.  
Свидетельство о государственной регистрации:  
№ RU.77.99.88.003.E.000547.02.18 от 06.02.2018г

## Для чего нужен витамин D3?

- участвует в регулировании работы нервно-мышечной системы, обеспечивает регенерацию нервных клеток, повышает настроение и энергетический уровень [1,2,3,4,5];
- повышает защитные функции организма, улучшает работу иммунной системы, усиливает «первую линию» ее обороны [4,5,10];
- защищает клетки мозга от разрушения, замедляет развитие рассеянного склероза [4,10];
- снижает вероятность развития острых респираторных заболеваний и связанных с ними осложнений на 40% [4,5,10];
- обязательный элемент в профилактике остеопороза, поддерживает гомеостаз кальция и фосфора, контролирует процесс минерализации костной ткани [3,7,8];
- один из основных микроэлементов в комплексной терапии ожирения и нарушения липидного обмена [9];
- улучшает репродуктивную функцию у женщин и мужчин [3,4,7,10];
- доказанная эффективность в комплексной терапии синдрома поликистозных яичников [3,4,7,10];
- незаменим при планировании беременности, во время беременности и в период грудного вскармливания [1,3,4];
- необходим для правильного формирования скелета у плода и правильного развития опорно-двигательной системы у детей [1,3,4,8];
- снижает риск развития атеросклероза и сердечных патологий [4,5,6,10];
- играет одну из ключевых ролей в защите клеток организма от старения и его последствий [4,5,6,10].

## Почему возникает дефицит витамина D3?



- недостаточное пребывание на солнце [1,2];
- использование солнцезащитных средств с УФ-фильтрами [1,2,3];
- снижение скорости метаболизма, старение и менопауза [1,2,3];
- патологии печени, почек и желудка [1,2,3];
- скудное питание, строгая или вегетарианская диета с отсутствием источников холекальциферола в рационе [1,2,3];
- беременность и период грудного вскармливания [1,3,4];
- ожирение [1,2,3,9].

На разных стадиях дефицит витамина D3 может проявляться плохим настроением, апатией, упадком сил, нарушением обмена веществ (ожирением, повышением уровня глюкозы в крови), болями в суставах, мышцах, ухудшением состояния волос и ногтей, сутулостью, деформацией скелета, изменением походки, нарушением работы репродуктивной системы, снижением активности сперматозоидов и бесплодием [1,2,3].

## Сколько витамина D3 необходимо нашему организму? [6,7,8]

Оценка статуса витамина D в организме производится по уровню 25 (ОН) D в крови:

Дефицит	<20 нг/мл (50 нмоль/л)
Недостаточный уровень	21-30 нг/мл (51-75 нмоль/л)
Адекватный уровень	>30 нг/мл (75 нмоль/л)

## Рекомендуемый уровень 25 (ОН) D:

40-60 нг/мл (100-150 нмоль/л)

### Что делать

1. Провести исследование уровня витамина D в крови (предпочтительно методом масс-спектрометрии)
2. Определить рекомендованную дозу
3. Исследовать кровь повторно через 3 и 6 месяцев (предпочтительно методом масс-спектрометрии)

### Перевод нг/мл в нмоль/л

Концентрация 25 (ОН) D: нг/мл × 2,496 => нмоль/л  
Пример: 24 нг/мл × 2,496 = 59,9 нмоль/л

## Среднее изменение концентрации 25(ОН)D в крови в зависимости от суточного потребления Космо-D (МЕ/день)

Ожидаемый уровень (нг/мл)	20	30	40	50	60	
	Рекомендуемая суточная доза витамина D3, МЕ					
Имеющийся уровень (нг/мл)	10	2000	4000	6000	10000	10000
	15	1000	3000	6000	9000	10000
	20		2000	5000	8000	10000
	25		1000	<b>4000</b>	7000	10000
	30			3000	6000	10000
	35			1000	5000	9000
	40				3000	9000

**Пример:** чтобы увеличить концентрацию 25(ОН)D в крови до 40 нг/мл, необходимо принимать ежедневно дополнительно по 4000 МЕ Космо-D до получения желаемого результата.