

Gebrauchsinformation: Information für Patienten

Vitamin D3 Interdos 500 I.E. Tabletten Colecalciferol (Vitamin D₃)

Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, bevor Sie mit der Einnahme dieses Arzneimittels beginnen, denn sie enthält wichtige Informationen. Nehmen Sie dieses Arzneimittel immer genau wie in dieser Packungsbeilage beschrieben bzw. genau nach Anweisung Ihres Arztes oder Apothekers ein.

- Heben Sie die Packungsbeilage auf. Vielleicht möchten Sie diese später nochmals lesen.
- Fragen Sie Ihren Apotheker, wenn Sie weitere Informationen oder einen Rat benötigen.
- Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in dieser Packungsbeilage angegeben sind. Siehe Abschnitt 4.
- Wenn Sie sich nicht besser oder gar schlechter fühlen, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

Was in dieser Packungsbeilage steht

1. Was ist Vitamin D3 Interdos und wofür wird es angewendet?
2. Was sollten Sie vor der Einnahme von Vitamin D3 Interdos beachten?
3. Wie ist Vitamin D3 Interdos einzunehmen?
4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?
5. Wie ist Vitamin D3 Interdos aufzubewahren?
6. Inhalt der Packung und weitere Informationen

1. Was ist Vitamin D3 Interdos und wofür wird es angewendet?

Vitamin D3 Interdos enthält den Wirkstoff Colecalciferol (Vitamin D3). Colecalciferol gehört zur Gruppe der D-Vitamine und spielt eine wichtige Rolle bei der Aufnahme und Verstoffwechselung von Calcium und beim Einbau von Calcium in das Knochengewebe.

Vitamin D3 Interdos wird angewendet:

- zur Vorbeugung bei erkennbarem Risiko einer Vitamin-D-Mangelerkrankung (niedrige Spiegel von Vitamin D im Körper) bei ansonsten Gesunden ohne Resorptionsstörung (Störung der Aufnahme von Vitamin D im Darm). Bei den folgenden Personengruppen geht man von einem erhöhten Risiko für einen Vitamin-D-Mangel aus: Personen, die sich vorwiegend in geschlossenen Räumen aufhalten, Personen, die Ihren Körper im Freien bedecken, Personen mit dunklerer Hautpigmentation, ältere Menschen und Säuglinge.
- Vorbeugung gegen Rachitis (Verkalkungsstörung des Skeletts im Wachstumsalter) bei Neugeborenen, einschließlich Frühgeborenen und Säuglingen sowie bei Kindern und Jugendlichen mit einem erkennbaren Risiko (Risikofaktoren, siehe oben).
- Vorbeugung gegen Osteomalazie (Knochenerweichung) bei Erwachsenen.
- Unterstützende Behandlung der Osteoporose (eine Krankheit, bei der sich die Dichte des Knochengewebes verringert, was zu einer erhöhten Wahrscheinlichkeit von Knochenbrüchen führt) bei Erwachsenen

Der Wirkstoff Colecalciferol ist identisch mit der Substanz Colecalciferol, die im menschlichen Körper auftritt. Diese ist in der Nahrung vorhanden und wird außerdem in der Haut nach Sonnenbestrahlung gebildet. Ein Mangel an Vitamin D kann auftreten, wenn Ihre Ernährungsweise oder Ihr Lebensstil Sie nicht mit genügend Vitamin D versorgen kann oder wenn Ihr Körper mehr Vitamin D benötigt.

2. Was sollten Sie vor der Einnahme von Vitamin D3 Interdos beachten?

Vitamin D3 Interdos darf nicht eingenommen werden,

- wenn Sie allergisch gegen Vitamin D oder einen der in Abschnitt 6 genannten sonstigen Bestandteile dieses Arzneimittels sind.
- bei einem erhöhten Vitamin-D-Spiegel im Blut (Hypervitaminose D).
- bei erhöhter Calciumkonzentration im Blut (Hypercalcämie) und/oder im Urin (Hypercalcurie).
- bei Nierensteinen oder Calciumablagerungen im Nierengewebe.
- bei schweren Nierenfunktionsstörungen (da Ihr Körper in diesem Fall Vitamin D₃ nicht nutzen kann).

Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker, bevor Sie Vitamin D3 Interdos einnehmen.

Möglicherweise besteht bei Ihnen ein Risiko für eine erhöhte Calciumkonzentration im Blut und Urin (Hypercalcämie und Hypercalcurie), wenn Sie

- eine leichte bis moderate Nierenfunktionsstörung haben,
- Probleme bei der Ausscheidung von Calcium und Phosphat über die Nieren haben,
- Thiazid-Diuretika (Arzneimittel zur Förderung der Harnausscheidung) einnehmen,
- bettlägerig (immobilisiert) sind.

Ihr Arzt sollte während der Behandlung die Calciumkonzentration im Blut und im Urin bestimmen, um sicherzustellen, dass diese nicht zu hoch ist. Bei einer leichten bis moderaten Nierenfunktionsstörung sollten auch der Phosphatspiegel überwacht werden.

Die Wirkung von Vitamin D kann bei manchen Patienten zu stark sein. Sie dürfen Vitamin D3 Interdos nur einnehmen, wenn Ihr Arzt Ihnen dies empfohlen hat. Ihr Arzt wird den Calciumspiegel in Ihrem Blut und Urin überwachen, wenn Sie eine der folgenden Krankheiten haben:

- Lymphom (Krebserkrankung der Lymphknoten oder bestimmter Gewebe)
- granulomatöse Erkrankungen (bestimmte Erkrankungen des Immunsystems) wie Sarkoidose (eine Erkrankung des Immunsystems, welche Leber, Lunge, Haut oder Lymphknoten betreffen kann)
- Williams-Beuren-Syndrom (eine genetisch bedingte Entwicklungsstörung)
- idiopathische infantile Hypercalcämie (eine genetische Erkrankung, für die erhöhte Calciumspiegel im Blut charakteristisch sind).

Falls Sie unter Pseudohypoparathyreoidismus leiden (Störung der Parathormon-Freisetzung), sollten Sie Vitamin D3 Interdos nicht einnehmen, da sich in diesem Fall Ihr Bedarf an Vitamin D ändert und möglicherweise das Risiko einer langfristigen Überdosierung besteht. Ihr Arzt sollte Ihnen andere Arzneimittel mit ähnlicher Wirkung verschreiben.

Sie sollten Vitamin D3 Interdos nicht einnehmen, wenn Sie zur Bildung calciumhaltiger Nierensteine neigen.

Sie sollten keine anderen Arzneimittel oder Nahrungsergänzungsmittel, die Vitamin D oder Calcium enthalten, einnehmen, außer auf ärztliche Anweisung. In solchen Fällen sollte Ihr Arzt die Calciumspiegel in Ihrem Blut und Urin überwachen.

Wenn Sie Vitamin D3 Interdos zur Behandlung von Osteoporose einnehmen, sollten Sie auf eine ausreichende Calciumzufuhr mit der Nahrung achten. Wenn Sie weitere Arzneimittel zur Behandlung der Osteoporose einnehmen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über eine ausreichende Zufuhr von Calcium. Sie dürfen ergänzende Calciumpräparate nur unter ärztlicher Aufsicht einnehmen. In solchen Fällen sollte Ihr Arzt die Calciumspiegel in Ihrem Blut und Urin überwachen.

Eine Langzeitbehandlung mit Tagesdosen über 500 I.E. erfordert die Überwachung der Calciumspiegel in Blut und Urin sowie die Überwachung der Nierenfunktion. Dies ist besonders wichtig:

- wenn Sie Herzglykoside (Arzneimittel zur Behandlung von bestimmten Herzerkrankungen) einnehmen,
- wenn Sie ein älterer Patient sind.

Wenn bei Ihnen eine erhöhte Calciumkonzentration im Blut oder Urin oder Anzeichen einer verminderten Nierenfunktion auftreten, wird Ihr Arzt möglicherweise die Dosis von Vitamin D3 Interdos verringern oder die Behandlung abbrechen.

Überschreiten Sie nicht die empfohlene Tageshöchstdosis, da eine Überdosierung auftreten kann.

Kinder

Die Tabletten dürfen Säuglingen und Kindern unter 6 Jahren nicht im Ganzen gegeben werden, da diese wahrscheinlich nicht in der Lage sind, die Tabletten zu schlucken. Folgen Sie in diesem Fall den Anweisungen im Abschnitt 3 „Wie ist Vitamin D3 Interdos einzunehmen?“.

Vorsicht ist bei Kindern zwischen 6 und 12 Jahren angeraten, da diese möglicherweise nicht in der Lage sind, die ganze Tablette zu schlucken.

Die Zufuhr von Vitamin D aus Säuglingsanfangsnahrung oder vitaminangereicherter Nahrung sollte in Betracht gezogen werden. Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie Ihren Arzt, ob Sie diese Art von Nahrungsmitteln zusammen mit Vitamin D3 Interdos verwenden dürfen.

Einnahme von Vitamin D3 Interdos zusammen mit anderen Arzneimitteln

Informieren Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie andere Arzneimittel einnehmen, kürzlich andere Arzneimittel eingenommen haben oder beabsichtigen andere Arzneimittel einzunehmen.

Die Wirkung von Vitamin D3 Interdos kann insbesondere durch gleichzeitige Anwendung folgender Arzneimittel vermindert werden:

- **Phenytoin** (zur Behandlung von Epilepsie),
- **Barbiturate** (zur Behandlung von Schlafstörungen),
- **Glukokortikoide** (Arzneimittel mit antiallergischer, antientzündlicher und immunsuppressive Wirkung, z.B. Prednisolon),
- **Rifampicin** oder **Isoniazid** (zur Behandlung der Tuberkulose),
- **Antipilzmittel aus der Gruppe der Imidazole** (Arzneimittel wie Ketokonazol oder Miconazol zur Behandlung von Pilzkrankungen),
- **Actinomycin** (zur Behandlung von bestimmten Krebserkrankungen),
- **Kaliumsalze** (zur Behandlung von Sodbrennen, zur Rehydrierung oder zur Behebung bzw. zur Vorbeugung niedriger Kaliumspiegel).

Die Einnahme von Vitamin D3 Interdos mit den folgenden Arzneimitteln erfordert besondere Vorsicht:

- **Thiazid-Diuretika** (zur Förderung der Harnausscheidung), zum Beispiel Hydrochlorothiazid: können die Calciumausscheidung über den Urin verringern und in der Folge zu erhöhten Calciumkonzentrationen im Blut führen. Die Calciumspiegel im Blut und im Urin sollten daher während einer Langzeitbehandlung überwacht werden.
- **Herzglykoside** (zur Behandlung von Herzerkrankungen), zum Beispiel Digoxin: können das Risiko für Herzrhythmusstörungen (Arrhythmien) erhöhen. Der behandelnde sollte Arzt eine Kontrolle der Calciumkonzentrationen im Blut und im Urin sowie eine Überwachung der Herzfunktion mittels Elektrokardiogramm (EKG) durchführen. Falls erforderlich, sollte auch der Medikamentenspiegel im Blut überwacht werden.
- **Vitamin-D-Metabolite oder -Analoge** (zum Beispiel Calcitriol): Eine Kombination wird nur in Ausnahmefällen empfohlen, und die Calciumspiegel im Blut sollten überwacht werden.
- **Aluminiumhaltige Arzneimittel** (zur Behandlung von Sodbrennen): Langfristiger oder übermäßiger Gebrauch dieser Arzneimittel sollte vermieden werden, da die Aluminiumspiegel im Blut ansteigen können.
- **Ionenaustauschharze** wie **Cholestyramin** (zur Senkung der Blutfette), **Orlistat** (zur Behandlung der Fettleibigkeit) oder Abführmittel wie Paraffinöl (zur Behandlung von Verstopfung): können die Aufnahme von Vitamin D reduzieren. Stellen Sie daher sicher, dass Sie Vitamin D3 Interdos mindestens 2 Stunden vor oder 4 bis 6 Stunden nach der Verabreichung solcher Produkte einnehmen.
- **Calciumhaltige Produkte in hohen Dosen:** können das Risiko für erhöhte Calciumspiegel im Blut erhöhen. Die Überwachung der Calciumspiegel im Blut kann erforderlich sein.
- **Phosphathaltige Produkte in hohen Dosen:** können das Risiko für niedrige Calcium- und hohe Phosphatspiegel im Blut erhöhen. Die Überwachung der Calcium- und Phosphatspiegel im Blut kann erforderlich sein.

Schwangerschaft, Stillzeit und Fortpflanzungsfähigkeit

Während der Schwangerschaft und Stillzeit ist eine ausreichende Zufuhr von Vitamin D notwendig.

Wenn Sie schwanger sind oder stillen, oder wenn Sie vermuten, schwanger zu sein oder beabsichtigen, schwanger zu werden, fragen Sie vor der Einnahme von Vitamin D Ihren Arzt oder Apotheker um Rat.

Schwangerschaft

Vitamin D3 Interdos 500 I.E. Tabletten können während der Schwangerschaft angewendet werden. Tägliche Dosen über 600 I.E. (15 Mikrogramm Colecalciferol, entspricht mehr als einer Tablette Vitamin D3 Interdos 500 I.E. täglich) sollten nur nach ausdrücklicher Anweisung des Arztes eingenommen werden. Während der Schwangerschaft dürfen Sie keine Dosen über 4000 I.E. einnehmen (100 Mikrogramm Colecalciferol, entspricht 8 Tabletten Vitamin D3 Interdos 500 I.E. täglich). Überdosierungen von Vitamin D können Ihrem Kind schaden (Risiko für körperliche und geistige Beeinträchtigungen sowie für Herz- und Augenerkrankungen).

Stillzeit

Vitamin D und seine Stoffwechselprodukte gehen in die Muttermilch über. Dies sollte bei Verabreichung von zusätzlichem Vitamin D an Ihr Kind berücksichtigt werden.

Verkehrstüchtigkeit und Fähigkeit zum Bedienen von Maschinen

Vitamin D3 Interdos hat keinen oder einen zu vernachlässigenden Einfluss auf Ihre Verkehrstüchtigkeit und Fähigkeit zum Bedienen von Maschinen.

Vitamin D3 Interdos enthält Sucrose und Natrium

Bitte nehmen Sie Vitamin D3 Interdos erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt ein, wenn Ihnen bekannt ist, dass Sie unter einer Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Zuckern leiden.

Dieses Arzneimittel enthält weniger als 1 mmol (23 mg) Natrium pro Tablette, d.h., es ist nahezu „natriumfrei“.

3. Wie ist Vitamin D3 Interdos einzunehmen?

Nehmen Sie dieses Arzneimittel immer genau nach Absprache mit Ihrem Arzt oder Apotheker ein. Fragen Sie bei Ihrem Arzt oder Apotheker nach, wenn Sie sich nicht sicher sind.

Sofern nicht anderweitig vom Arzt verordnet, befolgen Sie die empfohlene Dosierung wie folgt:

Erwachsene und ältere Patienten

- *Vorbeugung bei erkennbarem Risiko einer Vitamin-D-Mangelkrankung:*
1-2 Tabletten (500 I.E. – 1000 I.E. Vitamin D oder 12,5 – 25 Mikrogramm Colecalciferol) täglich.
- *Vorbeugung gegen Osteomalazie*
1 Tablette (500 I.E. Vitamin D oder 12,5 Mikrogramm Colecalciferol) täglich.
- *Unterstützende Behandlung der Osteoporose*
2 Tabletten (1000 I.E. Vitamin D oder 25 Mikrogramm Colecalciferol) täglich.

Jugendliche und Kinder ab einem Alter von 1 Jahr

- *Vorbeugung bei erkennbarem Risiko einer Vitamin-D-Mangelkrankung:*
1-2 Tabletten (500 I.E. – 1000 I.E. Vitamin D oder 12,5 – 25 Mikrogramm Colecalciferol) täglich.
- *Vorbeugung gegen Rachitis bei Kindern und Jugendlichen mit einem erkennbaren Risiko*
1 Tablette (500 I.E. Vitamin D oder 12,5 Mikrogramm Colecalciferol) täglich.

Neugeborene und Säuglinge bis zu einem Alter von 1 Jahr

Die Behandlung sollte nur nach ärztlicher Anweisung erfolgen. Überschreiten Sie nicht die empfohlenen Tagesdosen.

- *Vorbeugung bei erkennbarem Risiko einer Vitamin-D-Mangelkrankung:*
1 Tablette (500 I.E. Vitamin D oder 12,5 Mikrogramm Colecalciferol) täglich.
- *Vorbeugung gegen Rachitis bei Neugeborenen*
1 Tablette (500 I.E. Vitamin D oder 12,5 Mikrogramm Colecalciferol) täglich.
- *Vorbeugung gegen Rachitis bei Frühgeborenen*
 - Geburtsgewicht > 1500 g: 1 Tablette (500 I.E. Vitamin D oder 12,5 Mikrogramm Colecalciferol) täglich.
 - Geburtsgewicht < 1500 g: 2 Tabletten (1000 I.E. Vitamin D oder 25 Mikrogramm Colecalciferol) täglich.

Befolgen Sie die Anweisungen des Arztes bezüglich der Dosierung und der Dauer der Behandlung.

Abhängig von Ihrem individuellen Bedarf kann Ihr Arzt eine andere Dosis als die oben genannten für Sie verschreiben. Befolgen Sie in einem solchen Fall die Empfehlung Ihres Arztes.

Art der Anwendung

Vitamin D3 Interdos sollte vorzugsweise zu einer Hauptmahlzeit eingenommen werden.

Erwachsene, ältere Patienten, Jugendliche und Kinder ab 6 Jahren

Nehmen Sie die Tablette im Ganzen mit einer ausreichenden Menge Wasser ein.

Vorsicht ist bei Kindern im Alter von 6 bis 12 Jahren geboten, da sie möglicherweise nicht die ganze Tablette schlucken können.

Bei Schluckbeschwerden können Sie die Tablette in einem Teelöffel oder einem durchsichtigen Behälter (z.B. ein kleines Glas) in einer kleinen Menge Wasser zerfallen lassen. Schlucken Sie den gesamten Inhalt. Der Zerfall der Tablette erfordert einige Zeit (ca. 2 Minuten) und kann durch leichtes Schütteln oder Rühren beschleunigt werden. Achten Sie darauf, dass die gesamte Dosis eingenommen wird.

Neugeborene, Säuglinge und Kinder unter 6 Jahren

Lassen Sie die Tablette in einem Teelöffel mit Wasser zerfallen. Geben Sie die aufgelöste Tablette dem Kind direkt in den Mund. Sie können auch einen kleinen durchsichtigen Behälter (z.B. ein Glas) und eine kleine Menge Wasser verwenden. Der Zerfall der Tablette erfordert einige Zeit (ca. 2 Minuten) und kann durch leichtes Schütteln oder Rühren beschleunigt werden. Achten Sie darauf, dass die gesamte Dosis eingenommen wird.

Die Zugabe der zerfallenen Tablette zur Säuglingsnahrung (Flaschenmilch oder weiche, pürierte Nahrung) wird nicht empfohlen, da die Verabreichung der gesamten Dosis nicht garantiert werden kann. Wenn die Tabletten jedoch mit Nahrung verabreicht werden sollen, sollte diese zunächst erhitzt und abkühlen gelassen werden, bevor die Tabletten hinzugefügt werden. Achten Sie darauf, dass die gesamte Dosis eingenommen wird.

Dauer der Anwendung

Die Dauer der Behandlung ist abhängig von der Art Ihrer Erkrankung, und es ist möglicherweise eine Langzeitbehandlung. Über die notwendige Dauer der Anwendung befragen Sie bitte Ihren Arzt.

Wenn Sie eine größere Menge von Vitamin D3 Interdos eingenommen haben, als Sie sollten

Wenn Sie versehentlich eine Tablette zu viel eingenommen haben, ist dies mit hoher Wahrscheinlichkeit unbedenklich. Sollten Sie jedoch mehrere Tabletten zu viel eingenommen haben, verständigen Sie sofort einen Arzt.

Die Anzeichen einer Überdosierung von Vitamin D sind wenig charakteristisch und äußern sich in Übelkeit, Erbrechen, Durchfällen, Verstopfung, Appetitlosigkeit, Gewichtsabnahme, Mattigkeit, Muskelschwäche, Kopfschmerzen, gesteigerter Durst, Austrocknung, Bluthochdruck, Schläfrigkeit, Schwindel, erhöhtem Harndrang, erhöhtem nächtlichen Harndrang, Schwitzen, Rastlosigkeit, Reizbarkeit und Fieber. Die Calciumspiegel im Blut und im Urin sowie der Spiegel von 25-Hydroxycalciferol können ansteigen. Es kann zur Bildung von Nierensteinen und zu Calciumablagerungen im Gewebe kommen, was Schäden an den Nieren, Blutgefäßen und am Herzen zur Folge haben kann. In schweren Fällen können Herzrhythmusstörungen auftreten, und extrem hohe Calciumspiegel im Blut können zum Koma oder sogar zum Tod führen. Säuglinge und Kinder sind anfälliger für die toxischen Wirkungen von Vitamin D.

Wenn Sie die Einnahme von Vitamin D3 Interdos vergessen haben

Falls Sie die Einnahme einer Tablettendosis vergessen haben, nehmen Sie die vergessene Dosis so bald wie möglich. Nehmen Sie dann die nächste Dosis zur geplanten Zeit wie von Ihrem Arzt vorgegeben. Wenn es jedoch schon fast Zeit für die Einnahme der nächsten Dosis ist, nehmen Sie die versäumte Dosis nicht ein, sondern nur die nächste Dosis wie üblich. **Nehmen Sie nicht die doppelte Menge ein, wenn Sie die vorherige Einnahme vergessen haben.**

Wenn Sie weitere Fragen zur Einnahme dieses Arzneimittels haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker.

4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?

Wie alle Arzneimittel kann auch dieses Arzneimittel Nebenwirkungen haben, die aber nicht bei jedem auftreten müssen.

Mögliche Nebenwirkungen in Zusammenhang mit Vitamin D3 Interdos:

Nicht bekannt (Häufigkeit auf Grundlage der verfügbaren Daten nicht abschätzbar)

- erhöhte Calciumkonzentration im Blut (Hypercalcämie) oder im Urin (Hypercalcurie);
- Übelkeit, Erbrechen;
- Bauchschmerzen, Verstopfung, Blähungen, Durchfall;
- Hautausschlag, Juckreiz, Nesselsucht;
- Allergische Reaktionen, einschließlich schwerer allergischer Reaktionen (anaphylaktische Reaktionen), Angioödem (kann sich äußern als Anschwellen des Mundes, der Zunge, des Gesichts und/oder des Rachens) und Atemnot.

Beenden Sie die Einnahme des Arzneimittels und wenden Sie sich umgehend an einen Arzt, falls bei Ihnen eine allergische Reaktion auftritt. Im Fall einer schweren allergischen Reaktion verständigen Sie umgehend den medizinischen Notdienst.

Meldung von Nebenwirkungen

Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in dieser Packungsbeilage angegeben sind. Sie können Nebenwirkungen auch direkt dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, Abt. Pharmakovigilanz, Kurt-Georg-Kiesinger-Allee 3, D-53175 Bonn, Website: www.bfarm.de anzeigen.

Indem Sie Nebenwirkungen melden, können Sie dazu beitragen, dass mehr Informationen über die Sicherheit dieses Arzneimittels zur Verfügung gestellt werden.

5. Wie ist Vitamin D3 Interdos aufzubewahren?

Bewahren Sie dieses Arzneimittel für Kinder unzugänglich auf.

Sie dürfen dieses Arzneimittel nach dem auf der Verpackung nach „Verwendbar bis“ angegebenen Verfalldatum nicht mehr verwenden. Das Verfalldatum bezieht sich auf den letzten Tag des angegebenen Monats.

Nicht über 25°C lagern.

In der Originalverpackung aufbewahren, um den Inhalt vor Licht zu schützen.

Entsorgen Sie das Arzneimittel niemals über das Abwasser (z. B. nicht über die Toilette oder das Waschbecken). Fragen Sie in Ihrer Apotheke, wie das Arzneimittel zu entsorgen ist, wenn Sie es nicht mehr verwenden. Sie tragen damit zum Schutz der Umwelt bei. Weitere Informationen finden Sie unter www.bfarm.de/arzneimittelsorgung.

6. Inhalt der Packung und weitere Informationen

Was Vitamin D3 Interdos enthält

- Der Wirkstoff ist: Colecalciferol (Vitamin D₃).
Eine Tablette enthält 12,5 Mikrogramm Colecalciferol (Vitamin D₃), entsprechend 500 I.E., als Colecalciferol-Trockenkonzentrat.
- Die sonstigen Bestandteile sind: Mannitol (Ph.Eur.), Carboxymethylstärke-Natrium (Typ A) (Ph.Eur.), Maisstärke, Mikrokristalline Cellulose, Talkum, Magnesiumstearat (Ph.Eur.) [pflanzlich], Hochdisperses Siliciumdioxid, Natriumascorbat, *all-rac-α*-Tocopherol, Modifizierte Maisstärke, Sucrose, Mittelkettige Triglyceride. Siehe auch Abschnitt 2 „Vitamin D3 Interdos enthält Sucrose und Natrium“.

Wie Vitamin D3 Interdos aussieht und Inhalt der Packung

Weiß bis fast weiß, runde, leicht bikonvexe Tabletten mit abgeschägten Kanten und der einseitigen Prägung „1 D“. Tablettendurchmesser: ca. 6 mm.

Vitamin D3 Interdos ist erhältlich in Packungen mit 30, 50, 60, 90, 100, 180 und 200 Tabletten in Blistern.

Es werden möglicherweise nicht alle Packungsgrößen in den Verkehr gebracht.

Pharmazeutischer Unternehmer

TAD Pharma GmbH
Heinz-Lohmann-Straße 5
27472 Cuxhaven
Tel.: (04721) 606-0
Fax: (04721) 606-333
E-Mail: info@tad.de

Hersteller

KRKA, d.d., Novo mesto
Šmarješka cesta 6
8501 Novo mesto
Slowenien

oder

TAD Pharma GmbH
Heinz-Lohmann-Straße 5
27472 Cuxhaven

Diese Packungsbeilage wurde zuletzt überarbeitet im März 2021.

<-----
----->

Sonstige Hinweise

Was ist Vitamin D?

Vitamin D kann aufgrund seiner Struktur und Wirkungsweise als ein Hormon betrachtet werden. Es hat vielfältige Funktionen im menschlichen Körper. In den letzten Jahren durchgeführte Studien haben den bereits bekannten Effekt auf die Knochengesundheit bestätigt; es wurde außerdem gezeigt, dass Vitamin D bei der Vorbeugung gegen einige Zivilisationskrankheiten eine wichtige Rolle spielen kann.

Vitamin D ist das einzige Vitamin, das vom Körper selbst gebildet werden kann. Für diesen Vorgang ist Sonnenbestrahlung der Haut erforderlich, und Menschen erlangen auf diese Weise 80 bis 90 % des Vitamin D. Sehr geringe Mengen an Vitamin D werden über die Ernährung zugeführt. Es gibt nur wenige Lebensmittel, meist tierischer Herkunft (z.B. Fettsfische, Fischöl, Eigelb und Leber), die Vitamin D in nennenswerten Mengen enthalten.

Wieso wird Vitamin D gebraucht?

- Es trägt zur geregelten Aufnahme von Phosphor und Calcium bei; dadurch ist es auch an weiteren Stoffwechselfvorgängen im Körper beteiligt.
- Es ist wichtig für die Erhaltung gesunder Knochen und Zähne sowie der normalen Funktion der Muskeln
- Es trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei.

Wann kann genügend Vitamin D durch Sonnenbestrahlung gebildet werden?

Der Körper ist in der Lage genügend Vitamin D herzustellen, wenn die Haut täglich zwischen 10 und 15 Uhr für 10 bis 15 Minuten der Sonne ausgesetzt wird. Dafür ist UV-B-Strahlung erforderlich. Die Produktion ist besonders aktiv während etwa 5 Monaten im Jahr, von April bis September, wenn die Sonne stärker ist und man mehr Zeit im Freien verbringt. Während der übrigen Monate ist die Produktion von Vitamin D durch die Haut begrenzt.¹

Eingeschränkte Produktion von Vitamin D durch die Haut wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst, zum Beispiel:

- wolkiges Wetter, Smog, Nebel oder Umweltverschmutzung,
- dicht gewebte Kleidung,
- Verwendung von Sonnenschutzmitteln (Lichtschutzfaktor 15 verringert die Vitamin D-Produktion um mindestens 95 %).

Wann tritt ein Vitamin-D-Mangel auf?

Zu den Risikogruppen für eine Unterversorgung gehören Menschen, die sich kaum oder gar nicht im Freien aufhalten oder nur mit bedecktem Körper nach draußen gehen. Eine weitere wichtige Risikogruppe sind ältere Menschen, da bei Ihnen die Produktion von Vitamin D durch die Haut abnimmt. Vitamin D ist außerdem wichtig während der

¹ Reinehr T, Schnabel D, Wabitsch M, Bechtold-Dalla Pozza S, Buhner C, Heidtmann B, et al. Vitamin D supplementation after the second year of life: joint position of the Committee on nutrition, German society for pediatric and adolescent medicine (DGKJ e.V.), and the German society for pediatric endocrinology and diabetology (DGKED e.V.). Mol Cell Pediatr. 2019;6(1):1-8.

Schwangerschaft und für Neugeborene, die nicht genügend Vitamin D durch Sonnenbestrahlung erhalten.

Wie kann man einem Vitamin-D-Mangel vorbeugen?

Wenn die ausreichende Versorgung mit Vitamin D weder durch Sonnenbestrahlung noch durch die Ernährung zu erreichen ist, empfiehlt sich die zusätzliche Einnahme von Vitamin-D-Präparaten.