

Navodilo za uporabo

PREHRANSKO DOPOLNILO

LINCOMPLEX® D3 BABY

KORISTNE BIFIDOBAKTERIJE BB-12®
VITAMIN D3

IMUNO BIOTIK D3

Za normalen razvoj otroka.*

Za krepitev imunskega sistema.*

Za zdrave zobe in kosti ter normalno delovanje mišic.*

Dodaja koristne bakterije črevesni mikrobioti.

***Vitamin D prispeva k normalnemu delovanju imunskega sistema in mišic, k ohranjanju zdravih kosti in zob. Vitamin D prispeva k normalni ravni kalcija in fosforja v krvi in prispeva k normalni absorpciji/uporabi kalcija in fosforja. Poleg tega pa ima vlogo tudi pri delitvi celic.**

1. KAJ JE LINCOMPLEX D3 BABY?

LinComplex D3 Baby je prehransko dopolnilo, ki vsebuje vitamin D3 in naravne koristne bifidobakterije *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* (BB-12®).

LinComplex D3 Baby se lahko uporablja kot podpora prehrani novorojenčkov, dojenčkov, otrok, nosečnic, doječih mater in odraslih.

2. VLOGA IN POMEMBOST VITAMINA D IN BIFIDOBAKTERIJ

Vitamin D

Vitamin D ali kalciferol je esencialno mikrohranilo in prohormon, z več pomembnimi vlogami v človeškem telesu.

Vitamin D je dobro poznan zaradi svoje vloge pri zdravju kosti in zob ter delovanju mišic, obenem prispeva tudi k normalni absorpciji kalcija in fosforja iz črevesja, kar je posebno pomembno pri razvoju otrok.

Dobro znano je tudi, da vitamin D pomaga pri normalnem delovanju imunskega odziva.

Dnevni vnos vitamina D ne sme preseči najvišji dopustni dnevni vnos.

Če vi ali vaš otrok že jemljete katero od oblik vitamina D, preverite najvišji dopustni skupni dnevni vnos s pomočjo tabele v nadaljevanju navodila.

Povzetek najvišjih dopustnih dnevnih vnosov vitamina D iz vseh virov (hrana in prehranska dopolnila), ki ga je izdala Evropska agencija za varno hrano (EFSA):

Starost	Najvišji skupni dopustni dnevni vnos vitamina D (EFSA, 2012 in 2018)	
	microg / dan	Mednarodne enote (IE) / dan
Otroci		
0–6 mesecev	25	1000
6–12 mesecev	35	1400
1–10 let	50	2000
11–17 let	100	4000
Odrasli		
18 in več	100	4000
Nosečnice in doječe matere	100	4000

Bifidobakterije

Bifidobakterije so običajno prisotne v človeškem prebavnem traktu in jih imenujemo črevesna mikrobiota. Mikrobioto dojenčkov, ki so dojeni, sestavljajo predvsem bifidobakterije. Te so pomembne v zgodnjem otroštvu, saj ohranjajo zdravo kislinsko-bazično ravnovesje, potrebno za normalno delovanje prebavnih encimov, preprečujejo prekomerno rast škodljivih bakterij, vplivajo na gibanje črevesja (peristaltiko), spodbujajo razvoj imunskega sistema in črevesja.

Ravnovesje črevesne mikrobiote lahko porušijo številni dejavniki, kot so virusne in bakterijske črevesne okužbe (npr. rotavirusne okužbe), zdravljenje z antibiotiki in nepravilna ali nezdrava prehrana, stres ter hranjenje z mlečnimi formulami pri dojenčkih.

Mikrobiota vaginalno rojenih ali dojenih otrok običajno vsebuje več bifidobakterij kot mikrobiota otrok, ki so bili rojeni s carskim rezom ali niso dojeni. V mikrobioti dojenčkov s kolikami so opazili običajno zmanjšano število bifidobakterij.

Z uživanjem kapljic LinComplex D3 Baby dodajamo najbolj preučevane naravne bifidobakterije *B. animalis* subsp. *lactis*, BB-12[®], ki podpirajo razvoj koristne črevesne mikrobiote pri dojenčkih in delovanje mikrobiote pri otrocih in odraslih.

3. PRIPOROČENO ODMERJANJE IN UPORABA IZDELKA LINCOMPLEX D3 BABY

Dojenčki in otroci do vključno 12 let: 6 kapljic enkrat na dan, najbolje z obrokom
Odrasli in otroci, starejši od 12 let, nosečnice in doječe matere: 12 kapljic enkrat na dan, najbolje z obrokom

Priporočenega dnevnega odmerka se ne sme prekoračiti.

Pred uporabo stekleničko dobro pretresite. Stresajte tako dolgo, da se usedlina na dnu stekleničke enakomerno razporedi v olju in nastane motna zmes. Ustrezno količino kapljic odmerite na žličko ali v mleko/hrano. Kapljice lahko ob dojenju kapate tudi na bradavico dojke.

Da bi se izognili škodljivemu vplivu toplote na vsebino, ne mešajte kapljic z vročimi napitki.

Ob hkratnem antibiotičnem zdravljenju priporočamo uporabo kapljic LinComplex D3 Baby vsaj 3 ure po zaužitju antibiotikov.

4. OPOZORILA

Ne jemljite ali dajajte prehranskega dopolnila LinComplex D3 Baby:

- če ste vi ali vaš otrok alergični na katero koli sestavino izdelka,
- če imate vi ali vaš otrok hude težave z ledvicami, ledvične kamne ali usedline kalcija v ledvicah,
- če vam je zdravnik povedal, da imate vi ali vaš otrok v telesu že preveč kalcija ali vitamina D,
- imate vi ali vaš otrok hudo imunsko pomanjkljivost ali hudo bolezen (npr. levkemija).

Če vi ali vaš otrok že jemljete katero od oblik vitamina D, preverite najvišji dopustni skupni dnevni vnos s pomočjo tabele v poglavju 2.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Poskrbite tudi za zdrav življenjski slog.

5. SESTAVINE

Sestavine so: sončnično olje z visoko vsebnostjo oleinske kisline (vsebuje DL-alfa tokoferol in citronsko kislino), liofilizirane bifidobakterije *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* (BB-12®), vitamin D3 (holekalciferol, oblika vitamina D).

Kapljice vsebujejo zanemarljive količine ogljikovih hidratov, sladkorjev, beljakovin in soli.

Tabela vsebnosti vitamina D3 in bifidobakterij ter priporočeni dnevni vnosi vitamina D

	6 kapljic	12 kapljic
Vitamin D3 (holekalciferol)	10 microg (400 IE) 200 % PDV* 50 % PDV**	20 microg (800 IE) 400 % PDV* 100 % PDV**
BB-12®	najmanj 1 x 10 ⁹ k.e.	najmanj 2 x 10 ⁹ k.e.

I.E. – mednarodne enote, k.e. – kolonijske enote

* priporočen dnevni vnos Uredba (EU) št. 1169/2011

** priporočen dnevni vnos za otroke in odrasle glede na geografsko lego s strani slovenskega Nacionalnega inštituta za javno zdravje, 2013

Neto količina: 8 ml

6. SHRANJEVANJE

Shranjujte pri temperaturi do 30 °C. Izdelek porabite v 4 tednih po prvem odprtju.

Shranjevati nedosegljivo otrokom!

7. DISTRIBUTER

Lek farmacevtska družba d.d., Verovškova ulica 57, 1526 Ljubljana, Slovenija.

BB-12[®] je zaščitena blagovna znamka podjetja Chr. Hansen A/S.

Datum zadnje revizije: oktober 2022.