

Lääkäri on määrännyt sinulle Benferolia D-vitamiinipuutoksen hoitoon ja ennaltaehkäisyyn

 **benferol**<sup>®</sup>  
KOLEKALSIFEROLI

### Puutoksen hoitaminen



50 000 IU,  
pehmeä  
kapseli



2 kapselia  
viikossa



Muu annostelu:

Viikkojen lukumäärä

Uusintakäynti, päivämäärä:

### Ylläpitoannos ja puutoksen ehkäisy



25 000 IU,  
pehmeä  
kapseli



1 kapseli/  
kuukausi



Muu annostelu:

Viikkojen lukumäärä

Uusintakäynti, päivämäärä:



5 600 IU,  
pehmeä  
kapseli



1 kapseli/  
viikko



2 kapselia/  
viikko



Muu annostelu:

Viikkojen lukumäärä

Uusintakäynti, päivämäärä:



800 IU,  
pehmeä  
kapseli



1 kapseli/  
päivä



2 kapselia/  
päivä



Muu annostelu:

Viikkojen lukumäärä

Uusintakäynti, päivämäärä:



400 IU,  
pehmeä  
kapseli



1 kapseli/  
päivä



2 kapselia/  
päivä



Muu annostelu:

Viikkojen lukumäärä

Uusintakäynti, päivämäärä:

**Benferol**<sup>®</sup> (kolekalsiferoli) pehmeät kapselit, (vitamiini D3). Reseptilääke. ATC-koodi: A11CC05. **Käyttöaihe (400, 800 ja 5600 IU):** D-vitamiinin puutostilan ennaltaehkäisyyn ja hoitoon aikuisille ja nuorille. Osteoporoosin spesifisen hoidon tukena potilaille, joilla on D-vitamiinin puutosriski, mieluiten samanaikaisesti kalsiumin kanssa. **Käyttöaihe (25 000 ja 50 000 IU):** D-vitamiinin puutostilan ennaltaehkäisyyn ja hoitoon aikuisille ja nuorille. D-vitamiinin puutoksella tarkoitetaan tilaa, jossa 25-hydroksikolekalsiferolia (25(OH)D) on seerumissa < 25 nmol/l. Osteoporoosin spesifisen hoidon tukena potilaille,

joilla on D-vitamiinin puutos tai D-vitamiinin puutosriski, mieluiten samanaikaisesti kalsiumin kanssa. **Suosittelun annostus:** 1 kapseli 400 IU tai 800 IU/päivä. Päivittäinen annos ei saa ylittää 4000 IU. Vaihtoehtoisesti 1 kapseli 5600 IU/viikko tai 1 kapseli 25 000 IU/kuukausi. Oireisen D-vitamiinipuutoksen hoidossa voidaan antaa aloitusannos 2 x 50 000 IU 1 viikon aikana. **Sisältö:** Jokainen kapseli sisältää 400 IU, 800 IU, 5600 IU, 25 000 IU tai 50 000 IU kolekalsiferolia. Valmisteyhteenvedon tarkistuspäivämäärä: 2023-10-10, 2023-10-30, 2023-10-12, 2023-09-06. Lisätiedot ja hinta ja pakkauskoost ks. [www.fass.se](http://www.fass.se) ja [www.tlv.se](http://www.tlv.se).

## Mitä D-vitamiini on?

D-vitamiini on rasvaliukoinen vitamiini. Saamme vitamiinia kahdella tavalla: ruoasta ja auringosta, kun olemme ulkona. Ruoan D-vitamiinia saamme lähinnä kalasta, esimerkiksi lohi, silli ja makrilli sisältävät paljon D-vitamiinia. Maitotuotteet, margariini ja rasvasekoitteet ovat myös tärkeitä lähteitä, jos niihin on lisätty D-vitamiinia. Muna ja liha sisältävät myös jonkin verran D-vitamiinia. Aurinko antaa meille jopa 90 prosenttia D-vitamiinistamme ja sen vuoksi sitä nimitetään joskus "aurinkovitaminiksi". Kesällä voi saada riittävästi D-vitamiinia, jos on auringossa shortseissa tai t-paidassa neljännestunnin päivässä muutaman kerran viikossa.

## Mitä on D-vitamiinin puutos?

D-vitamiinin puutos syntyy, kun sinulla on elimistössä matala D-vitamiinin pitoisuus. Se voi johtaa vaivalloisiin ja kivuliaisiin terveysongelmiin. D3-vitamiini syntyy elimistössä, ja sen tärkeimpiä tehtäviä on säädellä kalsiumin ja fosfaatin imeytymistä suolesta niin että luusto voi kehittyä normaalisti.

Vaikea D-vitamiinin puutos voi aiheuttaa luuston pehmenemistä ja epämuodostumista, mitä kutsutaan osteomalasiaksi aikuisilla ja riisitaudiksi (englannintauti) lapsilla. Nämä sairaudet ovat suhteellisen harvinaisia länsimaissa, mutta ne ovat lisääntyneet viime vuosina, luultavasti sen takia että elintapamme ovat muuttuneet. D-vitamiinin puutos voi johtaa luukatoon ja lihasten toiminnan heikkenemiseen. Siksi on tärkeää saada varhaisessa vaiheessa hoitoa D-vitamiinin puutukseen.

## Mikä aiheuttaa D-vitamiinin puutosta?

Pohjoisilla leveysasteillamme saamme D-vitamiinia auringosta vain kesäaikaan, huhtikuusta syyskuuhun. Siksi D-vitamiinin puutoksen vaara on erityisen suuri talvella. Siitä huolimatta että tiettyihin elintarvikkeisiin on lisätty D-vitamiinia, voi olla vaikeaa saada suositeltua vuorokausiannosta. Sitä paitsi jos käyttää peittävää vaatekappa ympäri

vuoden, syö erikoisruokaa tai viettää paljon aikaa sisätiloissa, D-vitamiinin puutoksen riski kasvaa edelleen. Muita riskitekijöitä ovat ikä, ihonväri ja lihavuus. Kun vanhenemme, ihon kyky tuottaa D-vitamiinia auringon UVB-säteistä heikkenee huomattavasti. Vaaleaihoiselle 15-20 minuutin oleskelu auringossa kesällä voi riittää siihen, että elimistö muodostaa tarpeeksi D-vitamiinia, mutta jos iho on tumma, siihen voi kuluva 5-10 kertaa pidempi aika. Ylipainoisilla on useammin D-vitamiinin puutos kuin normaali-painoisilla. Tutkijat eivät ole aivan varmoja syystä, mutta luultavasti se liittyy siihen, että D-vitamiini sitoutuu rasvakudokseen eikä elimistö silloin voi käyttää sitä.

## Mistä tietää että on D-vitamiinin puutos?

Lievä D-vitamiinin puutos aiheuttaa yleensä epämääräisiä tai vähäisiä oireita. Vaikea D-vitamiinin puutos voi sen sijaan aiheuttaa:

- yleistä lihasheikkoutta
- särkyä hartioissa, olkavarsissa, lantiolla ja reisissä
- särkyä hartioiden, käsivarsien, lantion tai reisien lihaksissa

Joskus kipu voi olla niin vaikeaa, että on vaikeaa kävellä tai nousta ylös.

## D-vitamiinin puutoksen hoito

Tavallisesti yleislääkäri selvittää ja hoitaa D-vitamiinin puutoksen. D-vitamiinin taso elimistössä voidaan mitata yksinkertaisella verikokeella, ja se ilmoitetaan yksikköinä nmol/l. D-vitamiinin puutoksen rajana pidetään tavallisesti tasoa 25 nmol/l.

D-vitamiinin puutteeseen on tehokasta hoitoa lääkärin määrääminä tabletteina tai tippoina. D-vitamiinin annos vaihtelee henkilöstä toiseen, ja riippuu muun muassa siitä, kuinka vakava puutos on ja onko taustalla joitakin sairauksia, jotka vaikuttavat elimistön D-vitamiinin saantiin. Joidenkin tarvitsee ottaa D-vitamiinia joka päivä, toisten kerran viikossa tai kerran kuukaudessa.

## Sinulle on määrätty Benferolia<sup>®</sup>

### Mitä Benferol on ja mihin sitä käytetään?

Benferol sisältää D3-vitamiinia, joka säätelee kalsiumin imeytymistä ja aineenvaihduntaa sekä kalsiumin sitoutumista luukudokseen. Benferolia käytetään ehkäisemään ja hoitamaan aikuisten ja nuorten D3-vitamiinin puutosta. Lääkäri voi määrätä sinulle Benferolia luukadon lääkehoidon lisälääkkeeksi. Benferol on soikea, pehmeä kapseli, joka sisältää kellertävää öljyä.

Kapselin öljy on peräisin kasvien rasvahapoista ja kapselin kuoren gelatiini on halal- ja kosher- sertifioitu.

### Kuinka käytät Benferolia

Ota tätä lääkettä aina lääkärin ohjeen mukaisesti. Kysy lääkäriltä tai apteekista neuvoa, jos olet epävarma. Kapselit nielään kokonaisina veden kanssa. Benferol voidaan ottaa ruoan kanssa tai ilman ruokaa. Tämä lääke ei sovi alle 12-vuotiaille lapsille.

### Mahdolliset haittavaikutukset

Kuten kaikki lääkkeet, tämäkin lääke voi aiheuttaa haittavaikutuksia. Kaikki eivät kuitenkaan niitä saa.

**Melko harvinaisia** (voi esiintyä enintään 1:llä 100:sta käyttäjästä):

Hyperkalsemia (seerumin kalsiumpitoisuuden suureneminen) ja hyperkalsiuria (virtsan kalsiumpitoisuuden suureneminen).

**Harvinaisia** (voi esiintyä enintään 1:llä 1000:sta käyttäjästä):

Kutina, ihottuma (nokkosrokko).

Lisätietoa, ks. [www.laakeinfo.fi](http://www.laakeinfo.fi)

Viitteet: [www.livsmedelverket.se](http://www.livsmedelverket.se)  
[www.internetmedicin.se](http://www.internetmedicin.se)  
Svenska Osteoporosförbundet

HOITOPAIKKA

LÄÄKÄRI

PUHELIN



Consilient Health  
Bangårdsgatan 13, 753 20 Uppsala, Sweden.  
Tel: 08 626 20 17.

NORD-BEN-114

E-post: [infonordic@consilienthealth.com](mailto:infonordic@consilienthealth.com)