

Voor wie?

Flinndal Calcium Kauwtablet is geschikt voor kinderen vanaf 4 jaar (1 tot 2 kauwtabletten per dag) en volwassenen (1 tot 3 kauwtabletten per dag). Bij voorkeur innemen voor of tijdens de maaltijd. Geschikt voor vegetariërs.

Flinndal Calcium Kauwtablet bevat per tablet van 1900 mg

Actief bestanddeel	Hoeveelheid	% ADH*
Calcium	300 mg	37,5
Vitamine D3	5 mcg	100

*ADH = aanbevolen dagelijkse hoeveelheid volgens de Europese Richtlijn Etikettering 2008/100/EC (of Warenwetbesluit).

Allergie-informatie

Flinndal Calcium Kauwtablet bevat geen allergenen (zoals gluten, vis of pinda) en kan worden gebruikt wanneer er sprake is van een lactose-intolerantie.

Wist je dat?

Ongeveer een kwart van de calcium die je inneemt daadwerkelijk door het lichaam wordt opgenomen? Wanneer het lichaam calcium harder nodig heeft, gaat de opname efficiënter. Zo neemt een zwangere vrouw zo'n 50% calcium op en groeiende kinderen 50 tot 60%.



Wie is Flinndal?

Hoge kwaliteit

Flinndal is één van de grootste leveranciers van voedings-supplementen in Nederland. Flinndal gelooft in producten van hoge kwaliteit met een optimale dosering voor een eerlijke prijs. Daarom is ervoor gekozen om alleen ons eigen merk voedingssupplementen te verkopen. Zo weten we zeker dat we producten verkopen volgens de laatste wetenschappelijke inzichten die voldoen aan alle kwaliteitseisen.

Fijne service

Bij kwaliteit hoort ook fijne service. Daarom is onze klantenservice gratis bereikbaar en mag je elk pakket tot 30 dagen na ontvangst kosteloos retourneren. Bestel je voor 22:00? Dan heb je de bestelling de volgende dag al in huis (bezorgdagen zijn van dinsdag t/m zaterdag).

Kies voor de kwaliteit van Flinndal

- ✓ HACCP gecertificeerde productie
- ✓ Geen onnodige toevoegingen
- ✓ Veilig gedoseerd
- ✓ Samengesteld o.b.v. wetenschappelijk onderzoek

Flinndal Calcium Kauwtablet bestellen?

www.flinndal.nl

klantenservice@flinndal.nl

Bel gratis: 0800-7080, werkdagen 9:00 - 19:00 uur

en op zaterdag 10:00 - 16:00 uur

Gezondheid is belangrijk en dat vraagt om kwaliteit.

Die kwaliteit vind je bij Flinndal.

FLINDAL®
Zuiver voor jou

Flinndal Calcium Kauwtablet

Voor sterke botten en tanden



Vitaminen?
www.flinndal.nl

Het belang van calcium

Calcium is het meest voorkomende mineraal in ons lichaam. Maar liefst 99% van de calcium in je lijf wordt opgeslagen in je botten en tanden. De overige calcium is aanwezig in het bloed. Dit mineraal is van belang voor verschillende functies in ons lichaam die we hieronder één voor één kort zullen toelichten.

Botten en tanden

Calcium is nodig voor de instandhouding van normale botten. Het speelt een rol bij de botaanmaak en helpt de botten sterk te houden. Hoe meer calcium er op jonge leeftijd in de botten zit, hoe langer de botten stevig blijven. Calcium is ook van belang voor de opbouw van sterke tanden en het behoud van een sterk gebit.

Spiieren en zenuwen

Calcium is van belang voor de spierfunctie en helpt de spieren sterk en soepel te houden. Ook is het goed voor het zenuwstelsel en draagt het bij aan een normale prikkeloverdracht in de zenuwen.

Bloed en celdeling

Calcium helpt bij de normale bloedstolling en is betrokken bij het celdelingsproces. Ook draagt het bij aan de aanmaak van cellen en weefsels.

Spijvertering en energie

Calcium ondersteunt de functie van enzymen die in je lichaam verantwoordelijk zijn voor de spijsvertering. Het helpt zo mee om de spijsvertering gezond te houden.

Daarnaast bevordert het de energiestofwisseling in het lichaam. Het helpt bijvoorbeeld bij het vrijmaken van energie uit eiwitten, koolhydraten en vetten die je via de voeding binnenkrijgt.

Welke producten zijn rijk aan calcium?

Calcium zit vooral in zuivelproducten zoals melk, yoghurt en kaas. Daarnaast vind je het ook noten, peulvruchten en groene groenten zoals broccoli, Chinese kool en postelein.



Wanneer heb je extra calcium nodig?

Er zijn situaties waarin je extra calcium nodig hebt. Hierbij kan een aanvulling helpen om aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid calcium te komen.

1. Je eet weinig of geen zuivelproducten

Als je weinig tot geen zuivelproducten zoals melk, kaas of yoghurt eet, kan het verstandig zijn om je voeding aan te vullen met een supplement.

2. Volwassenen vanaf 50 jaar

Naarmate je ouder wordt, wordt calcium minder goed opgenomen in het bloed. De botten gaan hierdoor langzaam ontkalken. Dit is ook de reden waarom oudere mensen sneller iets breken. Hoe meer calcium er op jonge leeftijd al in de botten zit, hoe langer de botten stevig blijven. Verder helpt ook beweging tegen het ontkalken van botten op latere leeftijd.

3. Tijdens de overgang

Hormonale veranderingen tijdens de overgang kunnen ervoor zorgen dat calcium minder goed wordt opgenomen.

Naast de drie bovenstaande situaties, verliest het lichaam door alcohol, cafeïne en zout meer calcium via de urine.



Flindal Calcium Kauwtablet

- ✓ Voor botten en tanden
- ✓ Uitstekend opneembaar (calciumcitraat)
- ✓ Mét vitamine D
- ✓ Met prettige sinaasappelsmaak

Flindal Calcium Kauwtablet helpt botten en tanden sterk te houden. Ook goed voor het zenuwstelsel en de spieren. Met vitamine D3, voor de opname van calcium in de botten. Eén kauwtablet bevat 300 mg calcium van het uitstekend opneembare calciumcitraat (37,5% van de ADH).

Wetenschappelijk onderzoek

De gezondheidsclaims die wij doen over dit product zijn als wetenschappelijk bewezen beoordeeld door de Europese Unie (EFSA, European Food Safety Authority).

Wanneer heb je extra calcium nodig?

Het advies van de Gezondheidsraad is als volgt (per dag):

Kinderen van 1 tot 8 jaar:	500 mg tot 700 mg
Kinderen van 9 tot 18 jaar:	1100 mg tot 1200 mg
Volwassenen vanaf 19 jaar:	950 mg
Vrouwen vanaf 50 jaar:	1100 mg
Mannen vanaf 50 jaar:	950 mg
Vrouwen vanaf 70 jaar:	1100 mg
Mannen vanaf 70 jaar:	1200 mg