magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 16. 10. 2018 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Významně ovlivňuje imunitu i prevenci. Jak na vitamin D?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vyznamne-ovlivnuje-imunitu-i-prevenci.-Jak-na-vitamin-D__s10012x11200.html

Vitamin D má komplexní vliv na náš organismus. Až 90 % potřebné dávky se v našem těle tvoří prostřednictvím účinků světelného záření, v zimních měsících je však nutné zvýšit příjem vitamínu ve stravě a i případně doplnit v podobě léku či doplňku stravy. Co vše ovlivňuje?

Vitamin D ovlivňuje významně náš organismus

Souvisí se zdravým vývojem a stavem našich kostí a zubů, ale souvisí také s:

- fungováním imunitního systému

- prevencí cukrovky
- prevencí nádorových onemocnění
- a dokonce i prevencí duševních onemocnění

Byl objeven v roce 1918 jako čtvrtý v pořadí – proto mu také bylo přiřazeno písmeno D. Až mnohem později – v roce 1959 – jej vědci dokázali vyrobit. Patří mezi **vitaminy rozpustné v tucích**, jeho obsah v potravinách je celkem **stálý**, a to i při skladování (což je pro nás dobrá zpráva). V rostlinách nacházíme vitamin D2 (ergokalciferol), v živočišných potravinách a díky světelnému záření pak získáváme **vitamin D3** (cholekalciferol).

Nejvíce vitaminu D najdeme **v rybím tuku** – zejména v tučných mořských rybách (losos, makrela, sardinky, sleď), játrech. Menší množství obsahují také vejce (žloutky), maso, mléko a mléčné produkty a také volně rostoucí houby. Rostliny jsou na vitamin D chudé. Vitamin D si naše tělo samo o sobě **vyrobit nedokáže**, potřebuje k

tomu světlo – tedy konkrétně UVB záření. Díky němu se pak v naší kůži vytváří vitamin D3, který se stejně jako vitamin D2 aktivuje v našich játrech a ledvinách – až z něj vznikne účinný vitamin D.

Když jen slunce nestačí

S pomocí slunečního záření přijímáme až **90 % potřebné dávky** vitaminu D. Záleží ale na řadě faktorů – věk, fototyp pokožky, osvícená tělesná plocha, použití opalovacích krémů, smog či oblačnost i množství slunečního svitu. S věkem se schopnost pokožky tvořit vitamin D3 snižuje, tmavší fototyp kůže či aplikace opalovacích přípravků tvorbu také **negativně ovlivní**. Ve střední Evropě obvykle od podzima do jara – od října do dubna - nebývá dostatek sluneční aktivity, abychom získali potřebnou dávku vitaminu D.

V zimě je tak vhodné **zvýšit příjem** vitaminu D prostřednictvím stravy, případně po doporučení lékaře doplnit vitamin D v podobě léku či doplňku stravy. Na trhu jsou k dispozici i některé potraviny obohacené – fortifikované - o vitamin D. Ty můžeme využívat pro příjem vitaminu zejména v době **nedostatku slunečního záření** – od října do března. V nabídce najdeme některé **rostlinné oleje, roztíratelné tuky (margaríny), mléko nebo jogurtové nápoje, ale třeba i kakao nebo cereálie. Obohaceny jsou také rostlinné potraviny – alternativy mléka a mléčných výrobků –**

rostlinné nápoje nebo dezerty. Fortifikované potraviny na svém obale uvádí **obohacení o vitamin D**, jejich nabídka ale u nás stále není tak široká jako v zahraničí (zejména v USA).

Doplňovat vitamin D? Ano, ale opatrně!

Máme-li vitaminu D **nedostatek** (jeho hladina v krvi je příliš nízká) – může to být způsobeno nedostatečným příjmem ze stravy nebo jeho zhoršeným vstřebáváním ve střevě (při některých onemocněních – např. při Crohnově chorobě nebo neléčené celiakii).

Nezapomeňte na to, že při doplnění vitaminu D prostřednictvím léku nebo doplňku stravy se můžeme **předávkovat** – na rozdíl od příjmu ze stravy nebo prostřednictvím slunění. Proto bychom měli dodržovat dávku doporučenou lékařem nebo odborníkem na výživu a **nepřekračovat ji**.

Důležitý je i výběr vhodného přípravku – lék je více kontrolovaný než doplňky stravy. Nevíte-li si rady, poraďte se s lékárníkem nebo lékařem. V současné době se doporučuje doplňovat vitamin D u kojenců do 1 roku věku (kojených, ale i krmených kojeneckým mlékem), u batolat pak v zimních měsících (podobně lze postupovat i u starších dětí a dospívajících). vitamin D by měli užívat i senioři starší 65 let – ideálně se současným dostatečným příjmem vápníku a vitaminu K – aby byli chráněni před osteoporózou.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz