



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 19. 2. 2020 | Veronika Vágnerová

Vitamin D má velký vliv na zdraví. V zimě ho ale máme všichni málo

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vitamin-D-ma-velky-vliv-na-zdravi.-V-zime-ho-ale-mame-vsichni-malo__s10012x19596.html

Nedostatek slunečního svitu v zimě může kromě špatné nálady způsobovat i různé zdravotní potíže. S přirozeným úbytkem denního světla se do těla nedostává adekvátní množství vitaminu D, který je spolu s vitaminem K2 nezbytný pro efektivní vstřebávání a ukládání vápníku.



Vitamin D má široké spektrum vlivu

Má výrazný vliv i na imunitní systém, na neuro-svalové funkce a také je mu přisuzovaná schopnost chránit organismus před infekcemi i před prochlazením

a chřipkou.

- Vitamin D si **z 90 % vytváříme z letních paprsků**, záleží ovšem na správné vlnové délce a úhlu dopadu. Zbývajících 10 % získáváme stravou. Zimní slunce, jakkoliv je příjemné se mu vystavit, s přísunem vitaminu D nepomůže. Proto trpí většina lidí jeho nedostatkem.

Hlavní úlohou vitaminu D je **udržovat optimální hladinu vápníku a fosforu v krvi**, což je nezbytné pro vývoj a růst kostí v dětství, i pro jejich obnovu v dospělosti a stáří. [Nízká hladina vápníku](#) v krvi způsobuje, že si ho organismus začne brát z kostí a následkem toho dochází k jejich **„řídnutí“ - čili osteoporóze**.

„Vitamin D se společně s vitaminem K2 podílí na efektivním vstřebávání a ukládání vápníku do kostí a zubů, který se jinak může ukládat v cévních stěnách a měkkých tkáních a výrazně **zvyšovat riziko aterosklerózy a kardiovaskulárních chorob**,“ vysvětluje MUDr. Jana Čepová, primářka Ústavu lékařské chemie a klinické biochemie FN Motol a dodává, že děčko má zároveň **pozitivní vliv na imunitu**, kterou je obzvlášť v zimních měsících třeba posilovat. Podílí se také na regulaci krevního tlaku, na růstu krevních, svalových a kožních buněk. Při dostatečných dávkách zlepšuje prognózu chorob

a často působí i preventivně.

Jenom správná strava nestačí



Zdrojem je jen velmi málo potravin a podle nejnovějších informací a výzkumů, lze **stravou přijmout pouze 10 % vitaminu D.**

Denní dávka pro dospělého člověka by se měla pohybovat kolem 800 mezinárodních jednotek IU (20 µg).

- To odpovídá přibližně **200 g filetu lososa, tuňáka či úhoře** žijících volně v moři nebo 1 čajové lžičce oleje z tresky. Z tuzemských ryb by to bylo například 1 kg štiky. Stravovat se takto denně není příliš reálné.
- **Zajímavost:** Víte, že světlolasí lidé daleko snadněji vstřebávají ze

sluníčka vitamin D, než lidé typově tmavší? Jeho přísun **omezuje i smog a stáří kůže**. Hladinu D si můžete nechat změřit u lékaře.

Déčko dodává letní slunce kolem poledne

Zdravý organismus potřebuje i jiné vitaminy a minerály v kombinaci s vyváženým přísunem makroživin a energetickým příjmem než je jen vitamin D. Například již zmíněný [vitamin K2](#) je nepostradatelný, aby mohlo tělo správně fungovat.

- Hlavním zdrojem déčka proto zůstává pro většinu populace **sluneční záření v jarních a letních měsících** během nichž může vzniknout až 1 200 µg vitaminu D (1 µg = 40 IU). Ideální doba pobytu se udává od 10 do 14 hodin, kdy většina lidí naopak utíká do stínu.

„Velmi krátká doba společně s dalšími faktory způsobuje, že většina populace všech věkových skupin trpí jeho nedostatkem,“ upozorňuje primářka MUDr. Jana Čepová.

Mohou pomoci vhodné doplňky stravy



Dosáhnout správné hladiny vitaminů D a K2 pouze stravou a pobytem na slunci je v našich podmínkách velice obtížné, od října do dubna prakticky nemožné. Pestrou stravu je vhodné doplnit **vhodnými doplňky stravy**.

Copyright © 2024

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