



# Vitamin D hlídá správnou míru imunity

URL článku:

[magazin/clanky/o-zdravi/Vitamin-D-hlida-spravnou-miru-imunity\\_\\_s10012x19899.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Vitamin-D-hlida-spravnou-miru-imunity__s10012x19899.html)

Dostatečná hladina vitamínu D v krvi je klíčovým faktorem pro správné fungování imunitního systému. Vitamin D vstupuje do imunitní obrany hned několikrát. Nejvýznamnější je jeho regulační úloha.



V průběhu obrany proti virům by mohlo dojít k situaci, kdy organismus začne tvořit až moc protilátek, které nasměruje na patogen i sám na sebe.

„Prostřednictvím vitamínu D je v imunitě nastavená velmi jemná rovnováha, aby nedošlo k přesmyknutí obranného zánětu k zánětu poškozujícímu,“ říká prof. RNDr. Jan Krejsek, CSc., přednosta Ústavu klinické imunologie a alergologie Lékařské fakulty Univerzity Karlovy

a Fakultní nemocnice Hradec Králové.

## Nastartuje buňky imunitního systému

- [Vitamin D má i další roli](#). Pomáhá aktivovat bílé krvinky, konkrétně zabijácké NK-buňky, (z angl. natural killers), jejichž hlavní náplní je **obrana proti virovým, parazitárním a bakteriálním infekcím**.

Zároveň se spolu s vitamínem C a zinkem podílí na celistvosti protiinfekčních bariér ve střevech, plicích, kůži a placentě. Udržení bariérových funkcí sliznic je důležité, protože jde o první vstupní bránu patogenů do těla. Sehrává významnou úlohu i v obraně proti tak nebezpečným patogenním bakteriím, jakými je původce tuberkulózy. Další info najdete na [www.jsemstalekost.cz](http://www.jsemstalekost.cz).

## Jak získáte vitamin D?



Primárním zdrojem vitamínu D je z 90 % UVB záření ze slunce. V dřívějších dobách byli lidé více venku a **přírozně si ho tvořili do zásoby**. Od půlky dubna do začátku září mezi 10. a 14. hodinou je přesně to období, kdy je jedině možné vitamin D tvořit.

Během podzimu a zimy je slunce nízko nad horizontem a UVB záření k nám nedopadá v potřebném úhlu. Ochranu před nemocemi lidem dříve částečně poskytovala zásoba vitamínu D z jara a léta. Dnes většinu dne lidé tráví uvnitř a ven se dostanou až po práci, kdy už je slunce nízko.

## Tři ze čtyř trpí nedostatkem vitamínu D

Tato změna životního stylu se logicky projevila v tom, že dostatečné zásoby děčka se nevytvoří a lidé snáz podlehnou útokům patogenů. Není tedy překvapením, že **nedostatečné zásoby vitamínu D má kolem 75 % obyvatel**.

„Potřeba tohoto vitamínu se podstatně zvyšuje na podzim a v zimě, kdy hrozí zvýšené riziko především virových infekcí. Dosažení dostatečné hladiny vitamínu D vede k **optimalizaci imunitní odpovědi především na virové infekce**,“ říká prof. RNDr. Jan Krejsek, CSc a dodává, že obecně pro dospělou populaci různé studie vycházejí z poměrně široké škály dávek suplementace vitamínem D, které se pohybují v rozmezí od 800 IU do cca 4000 IU denně.

## Silná imunita v tobolce



Tip: **BIOMIN Vitamin D3 Extra** je čistě přírodní doplněk stravy. Přispívá ke zdravé funkci imunitního systému a mineralizaci kostí, udržení normálního stavu kostí a zubů. Balený v tobolkách, bez lepku a laktózy. Balení na 30 týdnů koupíte na [www.vitalpoint.cz](http://www.vitalpoint.cz) za 294 Kč. [www.jsemstalekost.cz](http://www.jsemstalekost.cz)

---

Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)