magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 31. 3. 2023 | Mgr. Eva Kloučková

Vitamínová abeceda: Vitamín D – i na jaře ho můžete mít nedostatek

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vitaminova-abeceda:-Vitamin-D---i-na-jare-ho-muzete-mit-nedostatek__s10012x20533.html

Vitamín D je jedním z mála vitamínů, které si naše tělo dokáže vytvořit samo díky UVB záření ze slunce. Takto získaný vitamín by ale, hlavně v podzimních, zimních a jarních měsících, nestačil. Proto je pro nás důležitý také druhý zdroj, každodenní jídelníček.

Skupina vitamínů D patří k těm, které jsou rozpustné v tucích. Zatímco **díky slunečním paprskům** získáváme **vitamín D3** neboli cholekalciferol, **na talíři** najdete i tak zvaný ergokalciferol známější pod označením **vitamín D2**. Pokud bychom chtěli být opravdu přesní, neměli bychom pro D2 a D3 používat označení „vitamíny“, ale „prohormony“. Tedy neaktivní látky, které musejí být

organizmem přeměněny nejprve v játrech a následně v ledvinách na aktivní formu steroidního hormonu, v tomto případě vitamín D.

Na co je dobrý vitamín D

Bylo by chybou omezit význam vitamínu D pouze na jeho roli při **vstřebávání vápníku a fosforu** nebo **podporu imunitního systému**. Oblastí, které vitamín D ovlivňuje, je mnohem více.

- prevence infekčních onemocnění
- prevence osteoporózy a rachitidy
- prevence autoimunitních onemocnění
- prevence nádorových onemocnění
- prevence srdečně-cévních onemocnění
- podpora neurologické aktivity

Dostatek a nedostatek vitamínu D

Není jednoduché říci, kolik vitamínu D je „dost“. **Doporučená denní dávka se totiž liší podle věku a zdravotního stavu.** Obecně je ale možné uvést, že přiměřený příjem pro osoby starší jednoho roku věku je **15 µg denně (u dětí do roku 10 µg/den)**. Pravdou je, že s příliš nízkou hladinou vitamínu D bojuje

na světě přibližně 1 miliarda lidí. Na vině může být nedostatek slunečního záření i malá konzumace potravin s vyšším obsahem vitamínu D.
Už na začátku 20. století odborníci zjistili, že deficit vitamínu D může vést k dětské křivici a k osteomalacii dospělých. Ve vyspělých zemích se podařilo výskyt křivice způsobené nedostatkem vitamínu D snížit díky **užívání vitamín D v kojeneckém věku**. I mírnější stupeň nedostatku ale může vést ke zdravotním komplikacím. Nedostatek bývá spojován s takzvanou **sarkopenií**. Jedná se o poruchu svalové koordinace a síly, která může vést k pádu.

Nízká hladina vitamínu D může dále souviset s rozvojem:

- ischemické choroby srdeční
- vysokého krevního tlaku
- diabetu 2. typu
- metabolického syndromu
- autoimunitních onemocnění (např. revmatoidní artritida)

Kam nechodí slunce, tam chodí lékař

Vstřebávání a schopnost našeho těla vytvářet si vitamín D ze slunečního záření ovlivňuje mnoho věcí, například věk, pigmentace kůže, denní doba, roční období, zeměpisná šířka, plocha ozářené kůže nebo používání krémů s UV faktorem. Při vystavování se slunečním paprskům je důležité myslet také na rizika nadměrného opalování jako spálení nebo zvýšené riziko karcinomu kůže. Vhodná není ani alternativa formou solárií. Vitamín D3 vzniká ze slunečních paprsků ve spodní vrstvě naší pokožky. K jeho vzniku je přitom nutná určitá vlnová délka UV záření. V soláriích tak dochází v důsledku odlišného poměru UVA a UVB záření k pomalejší syntéze vitamínu D než na přirozeném slunci. A i zde je třeba zvážit rizika častým návštěv.

- **Ze slunečního UV záření získáváme až 90 % vitamínu D.** Pokud máme následkem slunečního záření přebytky vitamínu D, začne docházet k jejich samovolnému rozkládání. **Předávkování vitamínem D ze**

sluníčka se tak bát nemusíte.

Jak nejlépe doplnit vitamín D jídelníčkem

Slunce nám nedokáže dodat potřebné množství vitamínu D, a ten je proto důležité zařadit i formou vyváženého jídelníčku. Každý národ má svou specifickou skladbu běžně konzumovaných potravin, a to platí i v případě České republiky.

-

U nás získáváme **vitamín D nejčastěji z vajec, ryb a mléčných výrobků**. Zatímco vejce mohou obsahovat 4 ug/100 g vitamínu D, u ryb se jeho množství v

závislosti na druhu pohybuje od 1 do 40 ug/100 g. Vitamín D najdete ale také v mase, mléku a sýrech. **Jmenované živočišné zdroje přitom obsahují vitamín D3, tedy stejný vitamín, který si naše tělo vytváří z UVB záření.**

Kdy začít užívat vitamín D v doplňcích: Jídelníček a sluneční záření nestačí k pokrytí doporučené denní dávky vitamínu D u 95 % z nás. To, zda je u vás vhodné vitamín D doplnit formou doplňků stravy, je možné zjistit testem z krve. Vzhledem k tomu, že vitamín D je rozpustný v tucích, je vhodné případné doplňky stravy s jeho obsahem konzumovat např. spolu s mléčnými výrobky.

Vitamín D mohou do jídelníčku zařadit i **vegetariáni**. V tomto případě se ale nebude jednat o vitamín D3, ale o **vitamín D2**. Jediným **bohatým zdrojem rostlinného původu jsou přitom houby**, které mohou obsahovat až 13 ug vitamínu D na 100 g. Další neživočišnou alternativou mohou být **potraviny uměle obohacené o vitamín D**. Jako příklad takzvaných fortifikovaných potravin s vitamínem D mohou sloužit například roztíratelné rostlinné tuky.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: https://www.casopisvnitrnilekarstvi.cz/pdfs/vnl/2019/11/12.pdf
https://www.researchgate.net/publication/348050122_Metabolizmus_ucinky_a_suplementacia_vitaminu_D
https://www.vyzivaspol.cz/wp-content/uploads/2019/05/vitaminD.pdf
https://archiv.szu.cz/uploads/documents/chzp/prednasky/milovy/2013/17_pokorna_vitaminD.pdf
https://www.efsa.europa.eu/en/press/news/161028

mléčné produkty autoimunitní onemocnění houby imunita podpora imunity prevence přírodní zdroje vitaminu D ryby sluneční záření vejce vitamin D vitamin D3 vitamíny rozpustné v tucích živočišná strava

---

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz