O zdraví 27. 7. 2023 | redakce Vím, co jím

Ženské zdraví se bez vitamínu D neobejde

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zenske-zdravi-se-bez-vitaminu-D-neobejde__s10012x20613.html

Také máte pocit, že o vitamínu D slýcháte stále častěji? Není divu, naši pozornost si právem zaslouží. Tento sluneční vitamín má totiž na celkové zdraví člověka výrazný vliv. Značná část populace má však „déčka“ stále nedostatek a ženy jsou na tom v porovnání s muži bohužel hůře. Přitom pro ženské zdraví je vitamín D nepostradatelný. Pojďme se podívat, v jakých oblastech především.

Začněme trochou statistiky. Podle EFSA (Evropského úřadu pro bezpečnost potravin) by zdravý jedinec od věku 1 roku měl **přijmout alespoň 15 µg vitamínu D za den**. Realita je ale bohužel jiná. Skutečný denní příjem se pohybuje jen mezi 2,5–3,9 µg a velká část populace má tak hladinu vitamínu D

nedostatečnou. Jak jste na tom vy, můžete zjistit z krevních testů.

- **Hladina by měla být vyšší než 50 nmol/l, ideálně pak v rozmezí 75–125 nmol/l.**

Vitamín D pro pevné kosti

Jedním z hlavních přínosů vitamínu D pro ženy je jeho účinek na zdraví kostí. Vitamín D je klíčový pro **správnou absorpci vápníku, který je nezbytný pro udržení kostní hmoty a prevenci onemocnění zvaného osteoporóza**. U žen dochází k úbytku kostní hmoty dříve než u mužů. Po 50. roce života je u nich proto výskyt osteoporózy 4x vyšší a zlomeniny se vyskytují o 5–10 let dříve než u mužů. Osteoporóza postihuje zejména ženy v postmenopauzálním období, kdy dochází k poklesu hladiny estrogenu – hormonu, který je důležitý pro udržení pevnosti kostí. Dostatečná hladina vitamínu D ve spojení s adekvátním příjmem vápníku je proto nepostradatelná v prevenci tohoto onemocnění a udržení zdravých kostí.

Silná imunita a boj se záněty

Dalším důležitým aspektem vitamínu D je jeho **vliv na imunitní systém**. Vitamín D je známý svou schopností regulovat imunitní odpověď těla a jeho

hladina v krvi je spojena se zvýšenou odolností vůči infekcím a snížením zánětlivého procesu. Je to způsobeno tím, že vitamín D ovlivňuje aktivity imunitních buněk, jako jsou například makrofágy, T-lymfocyty a B-lymfocyty.

Makrofágy jsou buňky, které hrají klíčovou roli v imunitním systému při fagocytóze, což je schopnost buněk pohlcovat a ničit patogenní organismy a poškozené buňky. Vitamín D podporuje aktivitu makrofágů a **zlepšuje jejich schopnost zabíjet mikroby**.

T-lymfocyty jsou další důležitou součástí imunitního systému a jsou zodpovědné za rozpoznání a ničení infikovaných buněk. Vitamín D působí na T-lymfocyty tím, že podporuje produkci peptidů antimikrobiálních látek, které mají **schopnost ničit choroboplodné mikroorganismy**.

B-lymfocyty jsou odpovědné za tvorbu protilátek, které se vážou na cizorodé

látky a pomáhají tak jejich eliminaci. Studie naznačují, že vitamín D může stimulovat produkci protilátek B-lymfocyty, čímž **napomáhá ochraně proti infekčním chorobám**.

Kromě toho je vitamín D také spojován s regulací zánětlivého procesu v těle. Příznivé účinky vitamínu D na zánět spočívají v jeho schopnosti ovlivnit produkci prozánětlivých cytokinů (informačních a regulačních molekul) a zabránit tak zánětlivým procesům.

Jak vitamín D souvisí s autoimunitními onemocněními?

Pakliže má vitamín D imunomodulační účinky a je důležitý pro správnou funkci imunitního systému, jeho nedostatek může přispět k porušení regulace imunitního systému a zvýšenému riziku autoimunitních onemocnění. Jde o dysfunkci imunitního systému, který začne napadat buňky a orgány vlastního těla. Nedostatek vitamínu D je dávám do souvislosti především s těmito autoimunitními onemocněními:

1. **Roztroušená skleróza (RS):** Studie naznačují, že nedostatek vitamínu D je spojen s vyšším rizikem vzniku RS a zhoršením jejího průběhu. Vitamín D může mít ochranný účinek na nervový systém a snižovat zánětlivou

aktivitu spojenou s RS.

2. **Celiakie:** Lidé s celiakií, autoimunitním onemocněním způsobeným přecitlivělostí na lepek, často vykazují nedostatek vitamínu D. Tento vitamín může hrát roli v regulaci imunitní odpovědi a přispívat k lepšímu řízení zánětlivých procesů spojených právě s touto nemocí.
3. **Crohnova choroba a ulcerózní kolitida:** Tato onemocnění zánětlivého střeva jsou také spojena s nedostatkem vitamínu D. Vitamín D může pomáhat snižovat zánětlivou aktivitu v gastrointestinálním traktu a ovlivňovat imunitní odpověď.

V boji proti demenci

Možná už jste slyšeli o tom, že vitamín D má vliv na vývoj našeho mozku a mozkové funkce. Jeví se, že lidé s nižšími hladinami vitaminu D mají vyšší riziko onemocnění souvisejících s věkem, včetně poklesu kognitivních funkcí a demence. Co vše může nedostatek déčka v této oblasti ovlivnit?

1. **Kognitivní funkce a paměť:** Několik studií naznačuje, že nedostatek vitamínu D může být spojen se zhoršenou kognitivní funkcí a pamětí u žen. Vitamín D hraje důležitou roli v nervovém systému a je zapojen do různých procesů, které mohou ovlivnit kognitivní schopnosti.
2. **Nálada a duševní zdraví:** Nedostatek vitamínu D je spojován se

zvýšeným rizikem vzniku deprese a úzkosti u žen. Vitamín D může ovlivňovat produkci neurotransmiterů a hormonů, které mají vliv na regulaci nálady a duševního zdraví.

3. **Ochrana mozku:** Vitamín D může mít neuroprotektivní účinky, což znamená, že může chránit mozek před neurodegenerativními onemocněními, jako je Alzheimerova choroba. Dosavadní studie nastiňují, že dostatečný příjem vitamínu D snižuje riziko vzniku těchto onemocnění.

Plodnost, pravidelný cyklus i ochrana před některými „ženskými“ nemocemi

Vitamín D hraje také důležitou roli v reprodukčním zdraví ženy. Vliv vitamínu D na reprodukční systém je spojen s několika klíčovými aspekty ženského zdraví, včetně plodnosti, menstruačních cyklů a ochrany před některými gynekologickými onemocněními. Je třeba zdůraznit, že přesné mechanismy, kterými vitamín D ovlivňuje reprodukční zdraví ženy, nejsou zatím zcela objasněny a vyžadují další výzkum.

Jedním z hlavních faktorů je vliv vitamínu D na **plodnost ženy**. Ženy s dostatečnou hladinou vitamínu D mají dle výzkumů vyšší pravděpodobnost otěhotnět a dosáhnout úspěšného těhotenství. Vitamín D pozitivně ovlivňuje reprodukční orgány, regulaci hormonů a ovulační procesy. Nedostatek vitamínu D může mít negativní dopad na plodnost a zvýšit riziko potratu.

Vitamín D také hraje důležitou roli při udržování **zdravých menstruačních cyklů**. Nepravidelná menstruace či poruchy ovulace mohou být mimo jiné způsobeny právě nedostatkem vitamínu D. Regulace hormonálního systému je klíčová pro správnou funkci reprodukčního systému ženy a je to právě vitamín D, který se na této regulaci podílí.

U reprodukčního zdraví ženy ještě chvilku zůstaneme. Opomenout totiž nemůžeme ani ochrannou úlohu vitamínu D před některými **gynekologickými**

onemocněními. Jak studie naznačují, dostatečná hladina vitamínu D může snižovat riziko vzniku problémů, jako je endometrióza, polycystický ovariový syndrom (PCOS) a dokonce i některé typy gynekologických nádorů. Díky svým protizánětlivým vlastnostem může „déčko“ působit jako ochranný faktor proti vzniku těchto onemocnění.

Pevné cévy a srdce jako zvon

Další oblastí ženského zdraví, kde má vitamín D velmi důležitou úlohu, je **kardiovaskulární systém**. V prvé řadě působí na regulaci krevního tlaku (hypertenze). Právě nedostatek vitamínu D je spojován s vyšším výskytem hypertenze, která je známým rizikovým faktorem pro srdeční choroby. Dostatečná hladina vitamínu D může pomoci udržovat krevní tlak v normálním rozmezí a snížit tak riziko kardiovaskulárních onemocnění.

Podobně příznivý účinek mám déčko i na stav našich cév. **Ateroskleróza**, neboli kornatění tepen, je onemocnění, k jehož rozvoji a progresi přispívají zánětlivé procesy v těle. Na stěnách tepen se pak tvoří pláty – usazeniny složené z různých materiálů, především cholesterolu, vápníku a zánětlivých buněk. A právě svými protizánětlivými účinky, které jsou mu připisovány, může déčko tyto procesy v cévách ovlivnit a přispět k udržení jejich zdraví.

Nedostatek vitamínu D vs. diabetes

Pokud jde o diabetes, vitamín D má vliv na **regulaci hladiny glukózy v krvi**. Jeho nedostatek vykazuje vyšší riziko vzniku diabetu 2. typu. Vitamín D může zlepšit inzulínovou citlivost buněk, což je důležitý faktor pro správné využití glukózy v těle. Dostatečná hladina vitamínu D může tedy pomoci snížit riziko diabetu a podpořit zdravou hladinu cukru v krvi.

Vitamín D v jídelníčku

I když hlavním zdrojem vitamínu D zůstává sluneční záření (uvádí se, že až 90 % vitamínu D je zajištěno právě produkcí v kůži díky UVB záření ze slunce), existuje řada potravin, které mohou k jeho příjmu výrazně přispět. Co by vám proto nemělo v jídelníčku chybět?

-

Tučné ryby: losos, sleď, sardinky, tuňák či makrela jsou výborným zdrojem vitamínu D. Doporučuje se konzumovat tyto ryby alespoň dvakrát týdně.
- **Vaječné žloutky:** vzhledem k obvyklé české stravě jsou vejce nejvýznamnějším zdrojem vitamínu D.
- **Hovězí játra:** játra jsou bohatým zdrojem vitamínu D, takže pokud je máte rádi, mohou být dobrou volbou.
- **Houby:** některé druhy hub, zejména při vystavení slunečnímu světlu, jsou dobrým zdrojem vitamínu D. Hlíva ústřičná nebo shiitake jsou jedny z nejlepších možností.
- **Mléčné výrobky:** mléčné výrobky jako mléko, jogurt nebo sýr obsahují vitamín D přirozeně. Vzhledem k tomu, že je vitamín D mikronutrient

rozpustný v tuku, jeho vyšší obsah lze nalézt v tučnějších mléčných produktech. Řada výrobců navíc své produkty o tento vitamín ještě obohacuje. Při nákupu sledujte etiketu, kde je tato informace uvedena.

- **Rostlinné alternativy mléka:** některé druhy rostlinných nápojů, např. sójová nebo mandlová alternativa mléka, mohou rovněž obsahovat přidaný vitamín D. Opět zkontrolujte etiketu, abyste si byli jisti.

Pokud máte i přes dostatečný pobyt na slunci (doporučuje se vystavit obličej, nohy a ruce slunci přibližně na 20 minut denně) a konzumaci vhodných potravin vitamínu D nedostatek, konzultujte to se svým lékařem nebo odborníkem na výživu a zvažte **doplňování vitamínu D ve formě doplňků stravy**. Ty najdete i v nabídce dm, v oblíbené produktové řadě **Mivolis**, a to jak pro dospělé, tak v podobě žvýkacích tablet pro děti.

Tento článek vznikl ve spolupráci s dm a kampaní Ženské zdraví.

ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:
https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/
Bischofová, S., Ruprich, J. Vitamin D a ženské zdraví. Centrum zdraví, výživy a potravin, SZÚ. 2022.
https://www.efsa.europa.eu/en/press/news/161028
https://archiv.szu.cz/tema/bezpecnost-potravin/vitamin-d-v-potravinach

autoimunitní onemocnění celiakie Crohnova choroba dm doplňky stravy mozek osteoporóza podpora imunity poruchy menstruace prevence sluneční záření srdečně cévní onemocnění vitamin D zánět ženské zdraví

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