



Je nejvyšší čas začít doplňovat vitamin D

„Přichází období, kdy nám vyprchala letní zásoba vitaminu D a je potřeba ho začít doplňovat. Nejnižší hladiny vitaminu máme obvykle od prosince do března, což souvisí i s vyšším výskytem infekcí horních cest dýchacích,“ říká primář Oddělení imunochemické diagnostiky prof. MUDr. Ondřej Topolčan, CSc.

Zdroj: Canva.com

Nedostatek vitaminu D zvyšuje výskyt celé řady civilizačních chorob. Především nádorových onemocnění a chorob srdečně cévního systému. Nedostatek se dává do souvislosti i s některými autoimunními chorobami, např. Crohnovou chorobou, mozkomíšní sklerózou, cukrovkou I. typu nebo autismem. Četné studie dokazují, že vitamin D může snížit riziko běžných, ale i chronických onemocnění až o 60 %. Dlouhodobě je také známo, že zimní a jarní infekce horních cest dýchacích souvisí s nízkou hladinou vitaminu D a pravidelné podávání tohoto vitaminu jejich výskyt výrazně snižuje.

DŮLEŽITÝ NEJEN PRO SENIORY

U seniorů snižuje frekvence pádů a zlomenin. Je to způsobeno tím, že vitamin D zlepšuje svalové napětí, čímž vede ke zvýšení stability při pohybu a současně zlepšuje i metabolismus kostí, a snižuje tak riziko zlomenin. Právě pro zmíněné zvýšení svalového výkonu je vitamin D také často vyhledáván sportovci. Správná hladina vi-

taminu D také velmi posiluje naši imunitu, kterou právě v těchto měsících tolik potřebujeme.

JAK DOPLNIT VITAMIN D

Většina z nás má vitamin D spojený se sluníčkem. Od května do září panují v našem podnebném pásu ideální podmínky, kdy slu-

musíme vitamin D aktivně doplňovat. Získat ho můžeme sice z potravy, ale nejsme schopni zkonsumovat takové množství sýrů, mléka a ryb, abychom naši potřebu pokryli. V zimním období proto získáme vitamin D pouze z potravinových doplňků nebo léků a nyní je ideální doba pro jeho pravidelné užívání. Nejideálnější jsou kapky. Vitamin D patří mezi vitaminy, které jsou rozpustné v tucích, a proto se nejlépe vstřebává v tekuté formě, kdy je vitamin rovnou rozpuštěný v tukovém roztoku. Dávkování by mělo být vždy dostatečné.

OBAVY Z PŘEDÁVKOVÁNÍ JSOU ZBYTEČNÉ

Předávkovat se nemůžeme ani sluníčkem ani užíváním potravinových doplňků. Předávkování je možné pouze v případě nedodržení předepsaného dávkování, ale je nutné zdůraznit, že komplikace by nastaly při 10-20 násobném překročení. Bylo prokázáno, že přebytečný nepotřebný vitamin D se v organismu odbourává na neúčinnou látku, která se z těla přirozeně vylučuje.

Jak správně dávkovat vitamin D?

- zjistěte, kolik jednotek (IU) má jedna tableta/kapka Vašeho preparátu
- dospělí by měli mít denní příjem 1500-2000 IU
- senioři a těhotné ženy až 2500 IU/den
- děti 800-1000 IU/den

neční paprsky dopadají na zem ve správném úhlu a v kůži tak vzniká vitamin D3, který se v těle dále přeměňuje v játrech a na aktivní účinný vitamin se mění prakticky ve všech tkáních těla. Naše tělo si vytvoří spolehlivou letní zásobu tohoto vitaminu, která nám vydrží až do zimních měsíců. Poté však jeho hladina rychle klesá a nastává období, kdy