

Letní slunce - zásobárna vitamínu D



V posledním roce se dostal vitamin D do povědomí široké veřejnosti především v souvislosti s pandemií covid- 19. Odborníci zjistili, že lidé s nízkou hladinou vitamínu D mají častěji těžší průběh onemocnění. Nyní se nacházíme v ročním období, kdy můžeme získávat vitamin D tou nejpřirozenější cestou. „V létě si můžeme ze slunečního záření vytvořit zásobu tohoto vitamínu na další půl rok,“ vysvětluje náměstek ředitele FN Plzeň pro vědu a výzkum prof. MUDr. Ondřej Topolčan, CSc., který patří k největším propagátorům tohoto vitamínu u nás.

Ve FN Plzeň jste testovali své zaměstnance nejen na protilátky proti SARS- CoV- 2, ale

také jste jim měřili hladinu vitamínu D. Na co jste přišli?

Ve FN Plzeň byl u zaměstnanců vyšetřován vitamin D dvakrát. Poprvé v letních měsících v roce 2020, kdy z 2000 vyšetřených osob mělo kritický nedostatek vitamínu D jen 7% osob a dostatečnou hladinu mělo 46 % osob. Zcela jiná situace byla v únoru a v březnu roku 2021, kdy kritický nedostatek vitamínu D měla celá třetina vyšetřených osob a uspokojivou hladinu mělo pouhých 26 % osob.

K čemu je vitamin D prospěšný?

Nedostatek vitamínu D zvyšuje výskyt celé řady civilizačních chorob. Především nádorových onemocnění a chorob srdečně cévního systému. Nedostatek se dává se do souvislosti i s některými autoimunními chorobami, např. Crohnovou chorobou, mozkomíšní sklerózou, cukrovkou I. typu nebo autismem. U seniorů snižuje frekvence pádů a zlomenin. Je to způsobeno tím, že vitamin D jednak 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.

Existuje přímá souvislost mezi infekčními chorobami a vitamínem D?

Dlouhodobě je známo, že zimní a jarní infekce horních cest dýchacích souvisí s nízkou hladinou vitamínu D a pravidelné podávání tohoto vitamínu jejich výskyt výrazně snižuje. Tento poznatek se uplatnil i během pandemie covidu-19. Nízká hladina vitamínu D vždy znamenala těžký nebo smrtelný průběh onemocnění.

Vitamin D má většina lidí spojený se sluníčkem. Jak sluníčko vytvoří v našem těle vitamin D?

Působením slunečního UV záření vzniká v kůži vitamin D₃, který se dále v těle přeměňuje v játrech a na aktivní účinný vitamin se mění prakticky ve všech tkáňích těla. Nejen v ledvinách, jak se tvrdilo dříve.



Jak dlouho musíme být na sluníčku, aby se začal tvořit vitamin D?

Vitamin D se začíná tvořit po 10-15 minutách. Za ideální dobu se proto považuje 20-ti minutový pobyt na sluníčku a je důležité, abychom přímému slunečnímu záření nastavili alespoň třetinu naší pokožky. Je známo, že např. obyvatelé Saudské Arábie mají největší nedostatek vitamínu D na světě. Přírodní podmínky pro tvorbu vitamínu jsou zde ideální, ale jelikož lidé chodí zcela zahalení, tak slunce nemá prostor pro vytváření vitamínu D. Dále je nutná také absence opalovacích přípravků, které zabraňují tvorbě vitamínu.

Jsou ještě nějaké další podmínky pro tvoření vitamínu D ze slunce?

Ano. Je potřeba, aby sluneční paprsky dopadaly na zemský povrch v úhlu, který by se měl pohybovat mezi 42-65 stupni. V našich zeměpisných šířkách se tento úhel slunečních paprsků vyskytuje pouze v období od poloviny května do poloviny září, a to přibližně mezi 10 až 15 hodinou. To znamená, že např. v zimě se na horách můžeme sice hezky opálit, ale vitamin D se nám ze sluníčka nevytvoří. Celoročně získáváme vitamin D ze sluníčka pouze v oblastech rovníku.

Můžeme se sluníčkem „předávkovat“?

Předávkovat se nemůžeme ani sluníčkem ani užíváním potravinových doplňků. Bylo prokázáno, že přebytečný nepotřebný vitamin D se v organismu odbourává na neúčinnou látku, která se z těla přirozeně vylučuje.

Jak dlouho nám vydrží letní zásoba vitamínu D?

Letní zásoba spolehlivě vydrží po celý podzim a začátek zimy. Dále ho lze získat z potravy, ale nejsme schopni zkonzumovat takového množství sýrů, mléka a ryb, abychom naši potřebu pokryli. Jednou z cest, která se provádí na celém světě, je přidávání vitamínu D do potravin (mléko, tuky). Optimální zajištění vitamínu D v potravinách je více než deset let systematicky prováděno např. ve Finsku nebo na Novém Zélandu. Obohacení mléka a tuků v ČR pokryje potřebu vitamínu D přibližně jen z 10 %. V zimním období proto získáme vitamin D pouze z potravinových doplňků nebo léků. Dávkování by mělo být vždy dostatečné, u dospělých minimálně 1500 mezinárodních jednotek (IU) na den, u seniorů či v těhotenství se doporučuje dávka až 2000 IU.