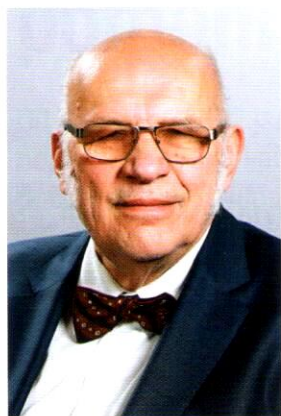


Nyní již vitamin D ze sluníčka nezískáme



Máme za sebou období léta, které bylo letos bohaté na sluneční paprsky, což byla ideální doba pro přirozené získávání vitaminu D. Jak dlouho nám jeho zásoba vydrží? A proč je vlastně tento vitamin pro nás tolik důležitý? O tom všem hovoří náměstek ředitele FN Plzeň pro vědu a výzkum **prof. MUDr. Ondřej Topolčan, CS.c.**, který patří k největším propagátorům vitaminu D v České republice.

Skončilo léto, které bylo velmi slunečné i u nás v ČR. Vytvořili jsme si dostatečnou zásobu vitaminu D?

Ano, ve většině případů máme po létě hodnoty velice dobré. Podle našich dlouhodobých zkušeností ale víme, že tato zásoba bude postupně klesat a přibližně v prosinci již budou hodnoty sniženy. A například u obézních lidí k tomu dojde o měsíc dříve.

I na podzim či v zimě jsou některé dny bohaté na sluneční záření...

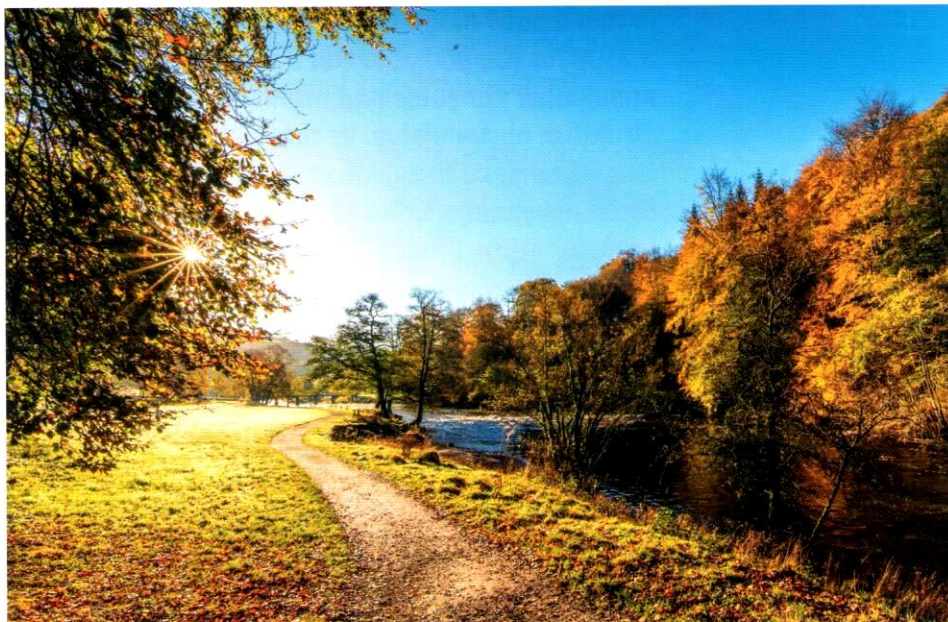
To sice ano, ale od poloviny září již ze sluníčka vitamin D nezískáme. Je to tím, že pro tvorbu tohoto vitaminu je nutné UV záření a jeho přítomnost ve slunečním spektru souvisí s úhlem dopadu slunečních paprsků. Tento úhel je ale nevýhodný prakticky na celé severní polokouli od poloviny září až do začátku května. Mylná a zároveň velmi častá představa je, že když se v Alpách při lyžování opálíme, tak zároveň získáváme vitamin D. Na horách můžeme chytat bronz, ale ne vitamin D.

Jak tedy získat dostatečné množství vitaminu D v zimě? Je možné ho zcela doplnit jen jídlem?

Získat správnou hladinu vitaminu D jen z jídla by bylo poměrně složité. Nejvíce je obsažen v tuku ryb, a v mléčných výrobcích, ale bylo by nereálné sníst potřebné množství, jelikož obsah vitaminu D v těchto potravinách není nijak velký. Proto doporučuji doplňovat tento vitamin především pomocí dostupných potravinových doplňků.

Na trhu je mnoho doplňků stravy s obsahem vitaminu D. Jak se máme v tom velkém množství produktů zorientovat a na co si dát pozor?

Ideální jsou kapky s obsahem vitaminu D. Denní dávka by měla být minimálně 1000 mezinárodních jednotek, tedy 2-4 kapky denně. Stejněho efektu bude dosaženo užíváním 15-30 kapek týdně, což může být pro mnoho lidí komfortnější v tom, že nemusí na dávkování myslet každý den. Jedinou nevýhodou kapek je, že zatím stále nejsou volně prodejné. Ale každý praktický lékař by měl svému pacientovi na požádání recept předepsat.



Můžeme se tímto vitaminem předávkovat?

Předávkování je možné pouze v případě nedodržení předepsaného dávkování, ale je nutné zdůraznit, že komplikace by nastaly při 10-20 násobném překročení. Zažili jsme situaci, kdy maminka podávala svému dvouměsíčnímu dítěti místo 1 kapky jedno celé kapátko denně a ani tehdy nedošlo k žádným komplikacím. Bylo prokázáno, že přebytečný vitamin D se v organismu odbourává na neúčinnou látku, která se z těla přirozeně vyloučí.

V čem je vitamin D prospěšný?

Dlouho se předpokládalo, že vitamin D má význam jen pro kostní metabolismus. Ukázalo se však, že v každé buňce lidského těla jsou přítomny receptory vitaminu D. A protože vše, co existuje v lidském těle, musí mít nějaký účel, pátralo se po tom, jaký význam má vitamin D. Je prokázáno, že vitamin D souvisí se srdečně cévními a nádorovými chorobami, autoimunními onemocněními a diabetem. U všech těchto nemocí platí, že nízká hladina vitaminu D zvyšuje pravděpodobnost jejich vzniku. Četné studie dokazují, že vitamin D může snížit riziko běžných ale i chronických onemocnění až o 60 %.

O vitaminu D víme, že je důležitý vlastně v každém věku. Velkou roli hraje prý již v těhotenství?

Správná hladina je velmi důležitá dokonce již před otěhotněním. Ženy s nízkou

hladinou vitaminu D podstupující umělé oplodnění, známé pod zkratkou IVF, mají nižší pravděpodobnost úspěšného těhotenství v porovnání se ženami, které mají správnou hladinu vitaminu D. U mužů zase zvyšuje kvalitu spermií. Co se týče průběhu těhotenství, tak nedostatek vitaminu D může být spojen s vyšším rizikem rozvoje preeklampsie, těhotenské cukrovky či předčasného porodu.

V čem je naopak zmíněný vitamin nejdůležitější pro naše seniory?

Vitamin D snižuje riziko vzniku infekcí a rovněž nádorových onemocnění. V seniorském věku je nejdůležitější to, že snižuje vznik osteoporózy a udržuje svalový tonus, čímž se snižuje riziko pádu a následných zlomenin, které jsou v tomto věku velmi nebezpečné.

Mnoho lidí má obavy z další podzimní vlny covidu-19. Jak nám pomáhá vitamin D v boji s covidem-19?

Dlouhodobě je známo, že zimní a jarní infekce horních cest dýchacích souvisí s nízkou hladinou vitaminu D a jeho pravidelné podávání jejich výskyt výrazně snižuje. Tento poznatek se uplatnil i během pandemie covidu-19, jelikož pacienti s těžkým nebo smrtelným průběhem onemocnění měli vždy kriticky nízkou hladinu tohoto vitaminu.