

Vitamin D

je nezbytný pro naše kosti, svaly, ale také srdce a imunitní systém. Je důležitý, protože pomáhá absorbovat vápník, nutný stavební prvek kostí. Lidé, kteří ho mají málo, jsou víc ohroženi osteoporózou a křivicí. Potřebují ho svaly, jinak by nemohly fungovat. Nervy by bez něj nedokázaly vést vzruchy mezi mozem a zbytkem těla. Spoléhá na něj i imunitní systém, když na něj zaútočí viry či bakterie.

Komu může chybět?

Podle odhadů lékařů má nedostatek vitamínu D polovina populace. Nejvíce ohroženi jeho nedostatkem jsou:

- **Kojené děti**, protože mateřské mléko, ač jinak jde o mimořádný „koktejl důležitých látek“, vitamínu D obsahuje poskrovnu. Proto se do roku a půl dětem v našich zeměpisných šířkách doporučuje tento vitamín užívat.
- **Senioři**, protože jejich kůže už není schopná si vyrobit dost vitamínu ze slunečního záření. Nehledě na to, že lidé ve vyšším věku se mnohdy ven ani nedostanou. Také jejich ledviny už nepracují tak, aby dokázaly přeměnit získaný vitamín na jeho aktivní formu. **Od 62 roku** se začíná projevovat nedostatek vitamínu D na kostech.
- **Lidé s tmavou pletí**, protože jejich kůže není schopná vyrobit si vitamín z „pochytaného“ slunečního záření.
- **Celiaci a nemocní s Crohnovou chorobou**, protože nevstřebávají dostatečné množství tuku a vitamín D tuk potřebuje, aby se mohl rozpustit. Jedině tak ho organismus využije.
- **Obézní lidé**, protože jejich tělesný tuk může blokovat uvolňování vitamínu do krve.

Jak ho získáme?

1/ **Pobytem na slunci**, protože se vytváří v kůži, když vstřebává UVA paprsky.

2/ **Jídlem**

3/ **V podobě tabletek** pro jeho nedostatek ohrožené skupiny lidí. Samoléčba se však nedoporučuje, protože když je vitamínu příliš mnoho, tělo začne strádat. Vysoké dávky naruší metabolismus vápníku a fosforu a hrozí nedostatek právě vápníku.

Dlouhý pobyt na slunci k převitaminování vitamínem D nikdy nevede, protože tělo má v tomto směru vyvinuté regulační mechanismy, které to nedovolí. Ani když se spálíte.

Kolik slunce je potřeba?

K vytvoření vitamínu D stačí jen poměrně krátký pobyt na slunci a vůbec není třeba se slunci vystavovat cíleně. Stačí paprsky, které kůže pohltí například cestou do práce nebo při běžné vycházce.

Které potraviny jsou bohaté na vitamín D?

Zejména **ryby**, spolehlivé jsou ty tučné z moře, například **losos**, **tuňák** nebo **makrela**. A také **vnitřnosti**. Jako výborný zdroj se doporučuje **tresčí játra s cibulkou**. **Vaječný žloutek**. **Přidává se také do některých potravin**, ty pak můžeme považovat za funkční. Typické jsou cereálie.