

Vitamín D (kalciferol)



Umíte si představit, že byste podobně jako vaše maminky a tatínkové dostávali denně jednu lžíci rybího tuku? Ani nemusíte. Vitamín D můžete získat z různých, a to mnohem příjemnějších zdrojů. Stačí, když se denně budete hodinu procházet na čerstvém vzduchu a jednou za čas si dáte rybu.

Seznamte se s vitamínem D

Vitamín D (kalciferol) patří do skupiny vitamínů rozpustných v tuku. Nejdůležitější je vitamín D3 (cholecalciferol). Ten získává člověk působením slunečního záření na pokožku, přes kterou přechází rovnou do krve. V menší míře pak vitamín D2 (ergocalciferol), jenž se do těla dostává rostlinnou stravou obohacenou vitamínem D3. V organismu se vitamín D vstřebává spolu s tuky střevní stěnou a poté se skladuje v játrech, tuku, v kůži, mozku a kostech. Vylučuje se játry a žlučí.

Vitamín D a jeho vliv na zdraví

1. Vitamín D je nepostradatelný pro vstřebávání a regulaci hladiny vápníku a fosforu v krvi.
2. Podporuje vstřebávání vápníku a fosforu ve střevě, reguluje mineralizaci kostí a posiluje zuby.
3. Vitamín D pomáhá zpomalovat proces osteoporózy.
4. Ovlivňuje imunitní systém, podporuje tvorbu některých buněk a působí preventivně proti rakovině prostaty a prsu.
5. Podává se při léčbě křivice, měknutí a odvápnování kostí, tetanii, při pomalém hojení zlomenin, při dlouhodobém podávání kortikoidů a také preventivně dětem.
6. Vitamín D má vliv na vylučování inzulínu a tím i na metabolismus cukrů.

Dávkování vitamínu D

V případě, že je člověk denně vystaven slunci a jí pestrou stravu obohacenou o ryby nepotřebuje uměle doplňovat vitamín D. Sublimace se týká pouze lidí, kteří žijí v oblastech, kde slunce po dlouhou dobu v zimě nesvítí. Dále pak starých, nemohoucích a nemocných lidí. Zvýšenou potřebu mají také těhotné a kojící ženy. Kojencům od 3 týdnů

do jednoho roku života se předepisuje podávat vitamín D v kapkách. Děti a těhotné ženy by měly tělu dodat 10 mg vitamínu D denně, dospělým stačí 5 až 10 mg denně.

Nedostatek vitamínu D

K avitaminóze vitamínu D dochází opravdu v ojedinělých případech. Jak již bylo napsáno v předešlém odstavci, týká se to pouze těch, co z nějakého důvodu nemohou chodit na slunce. Nedostatek vitamínu D se může projevit onemocněním jater, ledvin, střev, poruchou mineralizace kostí (osteomalacie), bolestí zad, končetin, obtížnou chůzí a patologickými zlomeninami, deformací kostry (rachitis) u dětí.

Předávkování vitamínu D

Vysoké dávky vitamínu D mohou mít toxické účinky. S tím ovšem nesouvisí nadměrné opalování. Při dávkách nad 400 mg vitamínu D denně se může dostavit malátnost, trávicí potíže jako nechutenství a zvracení. Hypervitaminóza se projevuje i nadměrným močením, úbytkem hmotnosti, pocením, bolestí hlavy, vysokým krevním tlakem a následným poškozením srdce a ledvin.

Jaké jsou zdroje vitamínu D

- UV záření (až 80% denní potřeby)
- rybí tuk
- kakaové máslo
- tuňák, losos a olejovky
- žloutek a houby
- játra
- máslo, mléko

Přečtěte si také:

[Vitamin E](#)

[Zdravá snídaneň – udělejte pro sebe více](#)

Zaregistrujte se ZDARMA:

[Tipy na skvělé zdraví a dokonalou postavu](#)



© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.