

DA LI STE ZNALI?

Sve o vitaminu D, džepni vodič za „vitamin sunca“ i zašto vam je potreban!

Vitamin D je grupa sekosteroida koji se rastvaraju u mastima, i koji su odgovorni za povećanje apsorpcije kalcijuma, magnezijuma i fosfata u crevima, i mnoge druge biološke efekte. Kod ljudi, najvažnija jedinjenja u ovoj grupi jesu vitamin D (poznat i kao holekalciferol) i vitamin D2 (ergokalciferol).



Primarni, prirodni izvor vitamina je sinteza kolekalciferola u donjim slojevima epidermisa kože putem hemijske reakcije koja zavisi od izlaganja suncu (posebno UVB zračenju).



Primarni izvor vitamina D je samo telo uz malu pomoć sunca!

Razumno izlaganje kože sunčevoj svetlosti u trajanju od **5-10 minuta, 2-3 puta sedmično**, omogućava većini ljudi da proizvedu dovoljno vitamina D.



Procenjuje se da **milijarda ljudi** širom sveta ima manjak ili nedostatak vitamina D. Čak i države sa većim nivoom izloženosti suncu i sunčanim podnebljima, poput mediteranskih zemalja, imaju ekstremno visok nivo nedostatka vitamina D među svojim stanovništvom, dostižući ponekad i preko **50%**.



Vaš lekar može da dijagnostikuje nedostatak vitamina D pomoću analize krvi. Određenim testom izmeriće se koncentracija **25-hidroksivitamina D**, što trenutno predstavlja najprecizniji način za merenje telesnih zaliha vitamina D.

Normalni nivoi kreću se između **30 i 100 ng/mL**.



Sve što je između **20 i 29 ng/mL**, smatra se „nedovoljnim“, ali ne podrazumeva nedostatak.



Nivo vitamina D **manji od 20 ng/mL** smatra se manjkom a rezultat testa koji je **ispod 12 ng/mL** smatra se pokazateljem ozbiljnog nedostatka.



Vitamin D se može naći u sledećim namirnicama:

Losos



Haringe i sardine



Žumance



Ostrige

Škampi

Obogaćeno mleko

Puter/margarin



Pečurke

Sir

Goveđa jetra

Preporučeni dnevni unos (RDA) za vitamin D:

Između **400 i 600 IU** za decu i odrasle. Između **600 i 800 IU** za osobe starije od 50 godina.



Simptomi nedostatka vitamina D su:

U neke od najčešćih simptoma spadaju:

- Bolovi u mišićima i malaksalost
- Umor
- Česte prehlade i/ili infekcije
- Bolovi u kostima/leđima
- Mišićni trzaj
- Ošamućenost
- Gubitak kose
- Manjak energije/promene raspoloženja
- Periodontitis

Iako gore navedeni simptomi mogu ukazati na nedostatak vitamina D, isti može dijagnostikovati samo Vaš lekar, nakon određene analize krvi.

Većina zdravstvenih stručnjaka obično predlaže i prepisuje **vitamin D3**, jer je **holekalciferol** prirodni oblik hranljivog sastojka i **ima sposobnost da efikasnije podigne ukupan nivo vitamina D u telu.**



Vitamin D dostupan je u apotekama u različitim oblicima: tableta, kapsula, šumećih tableta. Najnoviji oblik je tečni, u tačno doziranom ampulama, kako bi ga telo maksimalno apsorbovalo, što ga takođe čini jednostavnim za upotrebu.

Posetite vitaminD.rs da saznate više