D vitamin

D vitamin (kalciferol)

D vitamin hatása: Elősegíti a kálcium és a foszfor felszívódását, hasznosulását, közvetlenül befolyásolja a csontképződést, hozzájárul az egészséges csontozat fenntartásához, erősíti a fogazatot, biztosítja az egészséges fogakat. Szabályozza a sejtek növekedését, befolyásolja az immunfunkciókat és az endokrin működést. Az elmúlt évek vizsgálatai alapján bebizonyosodott, hogy a D-vitamin nélkülözhetetlen a megfelelő immunvédekezés fenntartásához és immunmoduláns hatása szerepet játszik az infekciók elleni védekezésben is (felsőlégúti betegségek, influenza). Növeli az izomerőt, gyulladás- és vérnyomáscsökkentő hatású, valamint fokozza az inzulinszekréciót.

1. D vitamint tartalmazó ételek:

Tojás: tojássárgája,
Hal: zsíros halak, halak mája, halmáj olaja (csukamájolaj), harcsa, kaviár, lazac, tőkehal, makréla
Tej: zsíros tej és tejtermékek, tehéntej, kecsketej, tejszín, vaj, sajt, túró, tejföl
D vitaminnal dúsított reggeliző pelyhek,
margarin
Egyes gombák: csiperke, vargánya,
Borjúhús, borjú és marhamáj, csirkemáj
D vitamin tartalmú zöldség, gyümölcs: nincs

A táplálékkal bevitt D vitamin (D2 vitamin (ergokalciferol) és D3 vitamin (kolekalciferol) a vékonybélben szívódik fel, a felszívódáshoz epe szükséges. D2 vitaminból a máj, valamint a vese hidroxiláló enzimjei hatására jön létre a biológiailag aktív D3 vitamin forma.

2. D vitamin a bőrön keresztül:

A bőrben a napsugárzás (ultraviola B vagyis UV-B spektruma) hatására keletkezik a D3 vitamin (kolekalciferol) előanyagából a 7-dehidro-koleszterinből (ami a bélben szintetizálódik koleszterinből). 10-15 perces arcbőrt, végtag, hát bőrét érő nyári, nappali napfény elegendő az optimális D vitamin szérumszint eléréséhez. Fontos tudni, hogy a túl sok UV-B sugárzás hatására a bőr növekvő pigment tartalma gátolja a D3 vitamin képzést, valamint magas fényvédő faktorú krémekkel védekezni kell a napsugarak bőrt károsító sugarai ellen. A magyar éghajlati viszonyok között novembertől márciusig alig képződik D vitamin a bőrben. A szervezet képes a nyári napsütésben felhalmozott D vitamint raktározni. A D3 vitamint a szervezet 2-3 hónapig raktározza a zsírszövetekben.
Idősebb korban, fokozott bőrpigmentáció esetén lecsökken a D3 vitamin képződés a bőrben.

Napi D vitamin szükséglet

A 2012-es „Hazai konszenzus a D-vitamin szerepéről a betegségek megelőzésében és kezelésében” című állásfoglalás alapján a napi D vitamin szükséglet referencia értéket a tízszeresére emelték a magyar ajánlásban a különböző életkorokban.

Korcsoport	Egy napra javasolt adag	Biztonságosan bevihető napi mennyiség felső határa
csecsemők	400-1000 NE	1000 NE
gyermekek (1-6 év)	600-1000 NE	2000 NE
gyermekek (6 év felett)	600-1000 NE	2000 NE
serdülők	800-1000 NE	4000 NE
felnőttek	1500-2000 NE	4000 NE
elhízott felnőttek	3000-4000 NE	4000 NE
várandós nők	1500-2000 NE	2000 NE

D vitamin hiány alakulhat ki: életkortól függően (kamaszkor, idősebb kor), várandóság, erősebb bőrpigmentáltság, téli évszak végére, kevés szabadban töltött idő, alacsony napsütéses lakóhely, hiányos táplálkozási tényezők, vegetáriánus életmód, túlsúly esetében, egészségi állapottól függően nagyobb igény lehet nagyobb terhelésnél, betegségeknél (fertőzéses megbetegedések, influenza, asztma, emésztőrendszeri és felszívódási betegségek, daganatos betegségek), gyógyszer kölcsönhatásokra. Légköri szennyeződés miatt kevesebb D vitamin keletkezik a bőrben és a szervezetbe kerülő szennyeződés miatt nagyobb lesz a D vitamin szükséglet, ez is okozhat D vitamin hiányt a szervezetben.

A D vitamin hiányában emelkedik számos magas mortalitású rákos megbetegedés, a cardiovascularis betegségek, a sclerosis multiplex, a rheumatoid arthritis és az 1-es típusú diabetes mellitus gyakorisága.

D vitamin hiány tünete lehet:
Gyakori felsőlégúti betegség, nátha, influenza, ínygyulladás, lehangoltság, izomgyengeség, gyakori csonttörés,
Csontritkulás, Hepatitis C, súlyos D vitamin hiány esetében gyermekkorban rachitis, felnőttkorban osteomalacia alakul ki.

D vitamin pótlása:
A magyarországi életmódi viszonyok és táplálkozás alapján rendszeresen, de a novemberi és a márciusi időszak között feltétlenül ajánlott a D vitamin pótlása az egészség megőrzése szempontjából.
Ajánlott Forever (FLP) D vitamin tartalmú étrend-kiegészítő készítmények:
Forever Calcium, Immublend, Daily, Vitolize Women, Vitolize Men, Kids
A termékek összetétele ide kattintva megtekinthető.

D vitamin túladagolás tünetei:
Mivel a D vitamint a szervezet képes raktározni, ezért a szervezet számára szükséges D vitamin mennyiségét lehet

adagolni napi, heti, akár havi szinten is. Túladagolás 6 hónapig szedett 1-2000 NE esetén fordulhat elő. A D vitamin túladagolás okozhat székrekedést vagy hasmenést, fejfájást, émelygést, súlyos kimerültséget. Hosszú ideig fogyasztott, több ezer NE D vitamin pótlás esetén javasolt a vérben a vitamin szint laboratóriumi vizsgálattal történő mérése.

Hazai konszenzus a D-vitamin szerepéről a betegségek megelőzésében és kezelésében ide kattintva olvasható.