

# Preberte sa zo zimného spánku s vitamínom D3

Chce sa vám spať, všetko vám dlho trvá, na nič nemáte energiu? Ochoriete už len z toho, keď okolo vás prejde bacil, trápí vás malátnosť a máte sklon k depresiám? Vieme, prečo to tak je. Možno vás prekvapí, že ten pravý dôvod je oveľa banálnejší ako ste si mysleli, ale problém je ľahko riešiteľný.

## Máte málo slnečného vitamínu D3

### Už ste počuli o vitamíne D3?

Úlohou vitamínu D3 je udržiavanie správnej hladiny vápnika a fosforu v krvi, ktorá je nevyhnutná pre vývoj, rast a obnovu kostí. Bez vitamínu D3 by sa do našich kostí a zubov nedokázal vstrebať vápnik. Ale to nie je jeho jediná úloha. **Vitamín D3 ovplyvňuje vyše 200 procesov v našom tele** a podľa najnovších výskumov má vplyv aj na stav nášho kardiovaskulárneho systému, metabolizmus cukru, ovplyvňuje našu váhu, môže ovplyvniť prejavy sklerózy multiplex, našu náladu či kognitívne funkcie. Ďalej ovplyvňuje dôležité imunitné procesy, reguláciu krvného tlaku, rast krvných, svalových a kožných buniek. Veľmi dôležitý je pre deti, ktorým pomáha rásť a aj pre seniorov, u ktorých nízka hladina vitamínu D3 spôsobuje zníženie svalovej sily a poruchy nervovosvalovej koordinácie, čoho následkom je zvýšený výskyt pádov a zvýšené riziko fraktúr.

### Viete, koľko máte Déčka?

Podľa štúdie publikovanej v *Journey of Clinical Endocrinology and Metabolism* až 59 % populácie má nedostatok vitamínu D3 a 25 % má extrémne nízku hladinu vitamínu D3. Dôvodom je, že takmer 90% vitamínu D3 získavame opaľovaním a len zvyšných 10% dokážeme získať z potravy. Aký máme životný štýl? Minimum času trávime vonku, prehnané sa chránime pred slnkom a preto nemáme šancu vytvoriť si dostatočnú zásobu vitamínu D3.

### Aké sú dôsledky nízkej hladiny vitamínu D3?

Nedostatok slnečného vitamínu máme nielen v zime, ale dokonca aj v lete. Niektoré zdravotné následky sa prejavia okamžite, iné až o niekoľko rokov. Nie nadarmo už naše staré mamy hovorili: „Kam nechodí slnko, tam chodí lekár.“

### Čo na to lekár?

Ak neviete, akú máte hladinu vitamínu D3, môžete vychádzať z predpokladu, že ju máte nízku, rovnako ako väčšina ľudí na Slovensku. Užívaním vitamínu D3, ideálne v kombinácii s vitamínom K2, ktorý nasmeruje vápnik vo vašom tele na správne miesto, si určite neublížite, skôr naopak. „*Ludia s nadváhou, s metabolickými chorobami, seniori, pacienti s osteoporózou či osteopéniou, ale aj deti či ľudia pracujúci vo vnútri by si mali nechať skontrolovať svoju hladinu vitamínu D3 a podľa výsledkov sa so svojím lekárom poradiť o možnostiach liečby. Jednoduché vyšetrenie vám môže pri preventívnej prehliadke urobiť váš obvodný lekár, gynekológ či endokrinológ,*“ hovorí MUDr. Tomáš Kubranský, ortopéd traumatológ z Galanty. „*Hladinu vitamínu D3 by ste si mali overiť aj v prípade, ak ste mali za posledný rok viac ako jednu zlomeninu, pretože vitamín D3 je zodpovedný za ukladanie vápnika do zubov a kostí. V každom prípade, je vhodné dopĺňať si hladinu vitamínu D3, pretože väčšina z nás sa nesprávne nielen stravuje, ale aj opaľuje.*“



## Riešenie budúcnosti? Individuálne dávkovanie

Na začiatku liečby sa odporúča vyššie dávkovanie, aby ste pokryli akútny deficit a po mesiaci užívania by ste mali pokračovať v udržiavacích nižších dávkach podľa denných odporúčaných dávok. Lekár by vám mal stanoviť kontrolu koncentrácie vitamínu D v krvi a dávku upraviť podľa aktuálnych výsledkov.

## Ako dosiahnuť optimálnu hladinu vitamínu D3 prospešnú pre naše zdravie?

Existuje niekoľko možností, ako si zvýšiť hladinu vitamínu D3. Úpravou stravy a správnym opalovaním môžete dosiahnuť čiastočné zlepšenie hladiny vitamínu D3. Najistejšou a najúčinnějšíou alternatívou je ale pravidelné dopĺňanie vitamínu D3 výživovým doplnkom, kde máte zaručenú presnú dávku vo farmaceutickej kvalite.

### Úpravou stravy

Zdrojom tohto vitamínu je len veľmi málo potravín a podľa najnovších informácií a výskumov, stravou dokážeme prijať len 10% vitamínu D. Obsiahnutý je napríklad v mäse tučných rýb ako losos, tuniak, sardinka, makrela a v oleji z ich pečene. V menšom množstve sa nachádza aj v hovädzej pečeni, vaječnom žĺtku, mlieku, mliečnych výrobkoch, kvasniciach, hríboch sušených na slnku, v kakau a kokose.

### Správnym opalovaním počas leta a slnečných dní

Viete, ako sa máte správne opalovať, aby ste mali lepšiu hladinu vitamínu D3? Prvých 20 minút sa opalujte s opaľovacím krémom s nízkym faktorom a až následne použijete faktor 8. Druhá možnosť je opalovať sa 10 až 15 minút bez krému a potom sa natrieť s ochranným faktorom 15 a viac. Opalovať by ste sa mali 2 až 3x týždenne a slnko by vám malo svietiť minimálne na tvár, ruky a chrbát. Pri 30 minútovom slnení vyrobí náš organizmus 10 000 až 12 000 I.U. Slnenie ramien, dolných končatín, alebo hornej polovice tela počas 5 až 10 minút denne od jari do jesene vytvorí u belochovej v koži cca 3000 I.U. vitamínu D3 denne.

Ak sa nepohybujete na slnku, žijete v meste, kde je smog a nekonzumujete potraviny s dostatočným obsahom vitamínu D, potom je potrebná suplementácia vitamínom D nielen u detí ale predovšetkým u dospelých a starších ľudí.

Je potrebné si ale uvedomiť, že kým pred 10 rokmi bola odporúčaná denná dávka nižšia, každý rok sa odporúčania príjmu vitamínu D3 zvyšujú. Rovnako rýchlo sa rozširujú poznatky o dávkovaní aj o zdravotných problémoch, ktoré vitamín D3 dokáže priaznivo ovplyvniť. Pri dlhodobom poddávkovaní a nedostatku slnečného vitamínu sa môže stať, že budete mať zdravotné problémy, ktoré súvisia s nízkou hladinou vitamínu D3.

Staré odporúčané hodnoty	Vek	Najnovšie odporúčanie
5 mikrogramov/ 24 hod. t.j. 200 I:U	Deti a adolescenti	200 I.U, 400I.U. adolescenti až 800 I.U.
5 mikrogramov/ 24 hod. t.j. 200 I.U	Do 50 rokov	Rozmedzie od 1000-4000 I.U. / 24 hod.
10 mikrogramov/ 24 hod t.j. 400 I.U.	51-70 rokov	Od 4000-5000
15 mikrogramov/ 24 hod. t.j. 600 I.U.	Seniori nad 70 rokov	Rozmedzie od 1000-4000 I.U. a viac - 5000 I.U. napríklad Švajčiarsko

Zdroj: Praca: Hanley, Carney, Jones, Et al: Vitamin D in adult health and disease a review and guideline statement from osteoporosis Canada. Can. med. Ass. J.182, 2010.  
Ross, A.C, Abrams, S.A, Aloia, J.F, et al: Dietary reference intakes for calcium and vitamin D. Washington, D.C. Institute of Medicine of the National Academies, 11/2010  
Huh, S.Y, Gordon, C.M.: Vitamin D deficiency in children and adolescents. Epidemiology, impact and Treatment. Rev. Endocr. Metab. Disord. 9/2008

## 10 prejavov nedostatku vitamínu D, o ktorých ste doteraz nevedeli a ktoré ste ignorovali:

1. Zlé vstrebávanie vápnika s následkom osteoporózy
2. Neprimeraná únava a nedostatok energie
3. Depresia či časté pocity smútku
4. Nevysvetliteľné bolesti kĺbov a svalov
5. Autoimunitné choroby
6. Kožné problémy
7. Vysoký krvný tlak a kardiovaskulárne problémy
8. Častá chorobnosť a slabá imunita
9. Obezita a problém schudnúť
10. Erektálna dysfunkcia

## Vápnik spolu s vitamínmi K2 a D3 – dokonalá súhra pre naše zdravie a zdravie našich kostí

Lekári dnes odporúčajú dbať na správny príjem vitamínu D počas celého roka. Nielen počas zimných mesiacov, ako to bolo doteraz. Ak sa liečite napríklad na osteoporózu, máte imunitné a kožné problémy, mali by ste ho dopĺňať celoročne. Rovnako aj vtedy, ak začínate s liečbou a vitamín D3 si dopĺňate po prvýkrát, máte zdravotné problémy, trpíte obezitou či sa málo pohybujete. Vitamín D3 patrí k vitamínom rozpustným v tukoch, a preto sa ukladá v tukovom tkanive. Obézni ľudia môžu mať preto nižšiu koncentráciu vitamínu D3 a aby získali rovnakú koncentráciu vitamínu D3 ako ľudia s dobrými hodnotami BMI, musia tráviť na slnku viac času a aj prijať vyššiu dávku vitamínu D3. Ak si chcete byť istí, že pre seba robíte maximum a že sa vápnik, ktorý prijmete dostane na to správne miesto, zabezpečte si optimálnu hladinu vitamínu D3 spolu s vitamínom K2, ktorý má na starosti nasmerovanie vápnika do kostí a zubov.

## Vaša prémiová dávka slnka

Ideálnu hladinu vitamínu D3 vám zabezpečí **NOVINKA** od slovenskej farmaceutickej spoločnosti BIOMIN a.s., **Vitamín K2 + Vitamín D3 2000 I.U. PREMIUM**. Výnimočný produkt s najsilnejšou dávkou vitamínu D3 **až 2000 IU**. **Vitamín K2 + Vitamín D3 2000 I.U. PREMIUM** spolu s prírodným vápnikom – komplexné riešenie pre pevné a zdravé kosti.

Všetky informácie, poradňu, ale aj miesta a dátumy, kedy do vášho mesta prídeme zmerať hustotu vašich kostí a urobíme vám denzitometriu nájdete na stránke

[www.somstalekost.sk](http://www.somstalekost.sk)

Vyskúšajte aj vy **Vitamín K2 + Vitamín D3 2000 I.U. PREMIUM**

Ak máte záujem získať viac informácií, kontaktujte:

Andrea Heldová  
neuropea, + 421 905 561 416, heldova@neuropea.com

NEUROPEA

