

# Pandémia nedostatku „dėčka“?

Vitamín D je známy ako „slnečný vitamín“. Jeho hlavným zdrojom je ultrafialové žiarenie a príjem z potravy je nízky. V našej zemepisnej šírke však v zimných mesiacoch lúče dopadajú pod takým uhlom, že sa „dėčka“ v organizme takmer netvorí.

**Bianka Stuppacherová**  
bstuppacherova@pravda.sk

**D**okázalo sa dokonca, že v Prahe je po väčšinu roka prienik ultrafialových lúčov prakticky nulový a dalo by sa predpokladať, že podobne to bude aj v ďalších veľkých znečistených mestách. Navyše už UV filter s faktorom 8 redukuje produkciu vitamínu D v koži až o 97 % a vieme, že mnohé bežné krémy a mejkapy na pleť majú UV filter minimálne 15, nemusí ísť ani o „opalovacie prípravky“. Tvár a chrby rúk sú v mrazivej zime to jediné, čo na pár minút na ulici vystavujeme slnečným lúčom. Ak je vôbec slnečný deň...

## Ohrozené najmä deti a starí ľudia

Podľa štúdií a odborných odhadov je nedostatkom vitamínu D (v skutočnosti ide o hormón, ale laici ho vnímajú pod názvom „vitamín“) v Európe a USA ohrozených 30 - 50 % populácie, detí viac ako 60 %. „Odhaduje sa, že 30 - 70 % detí aj dospelých má nedostatok vitamínu D. Týka sa to rovnako rozvinutých aj rozvojových krajín, takže možno hovoriť o celosvetovej pandémii. Aj na Slovensku sa zisťujú nedostatočné hodnoty vitamínu D u detí aj dospelých, najmä v jesenných a zimných mesiacoch,“ píše aj doc.

MUDr. Jana Jurkovičová, CSc., v odbornom časopise *Derma Revue*.

V lete obvyčajne stačí dvakrát týždenne po 10 - 15 minút slniť ruky, plecia a tvár bez opalovacích krémov. Takéto slnenie sa nepovažuje za rizikové ani pre starnutie kože, ani pre vznik nádorových ochorení. Splní však toto kritérium pracujúci človek alebo školák, ktorý sa v zime ráno ešte za tmy ponáhľa do kancelárie či školy a domov sa vracia hromadnou dopravou alebo autom, keď je slnko už dávno za obzorom? Najohrozenejšie sú najmä deti (také batola potrebuje dvakrát viac vitamínu D ako

## Kto je ohrozený nedostatkom vitamínu D?

dojčatá, deti, dospelujúci, tehotné a dojčacie ženy, vegáni, starší ľudia, obézni, pacienti s chronickými ochoreniami, osoby žijúce v ústavnej starostlivosti, imobilné osoby, ľudia vyhýbajúci sa slnku, ľudia s tmavou pokožkou žijúci v severných krajinách, paradoxne majú tento problém aj ľudia žijúci na Strednom východe, ktorí trávajú väčšinu času v klimatizovaných priestoroch, tradične sa zahalujú (ženy sa zahalujú vrátane tváre) a pobytu na slnku sa pre horúčavy úplne vyhýbajú

dospelý) a starší ľudia, ktorí málokedy (najmä ak sú vonku zladovené chodníky) vychádzajú z domu. Navyše vytváranie vitamínu D v koži klesá so zvyšujúcim sa vekom, pretože sa mení aj morfológia kože. Oficiálna odporúčaná dávka vitamínu D je 800 - 1200 IU (medzinárodných jednotiek, resp. 20 - 30 mikrogramov denne). Obavy z predávkovania sa v súčasnosti považujú za neodôvodnené, pretože bezpečná denná dávka D vitamínu tieto odporúčané hodnoty vysoko prekračuje.

„Na to, aby sa vápnik v našom tenkom čreve vstrebával prostredníctvom krvného obehu dopravil do kostí a zubov, potrebujeme dostatok vitamínu D<sub>3</sub>. O ňom vieme, že ide o tzv. slnečný vitamín, ktorého hlavným zdrojom je slnečné žiarenie. V strave je dėčka pomerne málo a nie je šanca nahradiť ten nedostatok zvýšeným príjmom z potravín,“ povedala pre *Dobré zdravie* aj Dr. Ingrid Oppenbergerová, medicínska riaditeľka rýdzo slovenskej farmaceutickej firmy Biomin, ktorá sa celoživotne venuje problematike vápnika v ľudskom organizme a reďnutiu kostí. „Úlohou vitamínu D<sub>3</sub> je zabezpečiť samotné vstrebávanie vápnika do krvi. To sa deje najmä cez sliznicu v tenkom čreve. Spojenie vápnika a vitamínu D<sub>3</sub> je nevyhnutné. Dnes sa odporúča minimálne 400 IU (medzinárodných jednotiek) D<sub>3</sub>,

FOTO: SHUTTERSTOCK

vitamínu malým deťom a minimálne 800 IU denne dospelým. Pre ľudí po päťdesiatke však najnovšie odporúčania hovoria až o dávkach 4 - až 5-tisíc IU. Počas jesenných a zimných mesiacov hovoríme o nutnosti pravidelne užívať dėčka v doplnkoch výživy. Väčšina z nás ho jednoducho inak do organizmu nedostane.“

## Súvis s imunitou

Vitamín D si väčšina ľudí spája s problematikou reďnutia kostí, pretože jeho príjem je potrebný pre dobré vstrebávanie a využitie vápnika a fosforu. Málo sa však vie o jeho významnom vplyve na imunitný systém, o tom, že nás chráni pred infekciami, nádormi, autoimunitnými ochoreniami a jeho nedostatok sa v zime spája s výskytom prechladnutia a chrípky. Súvis medzi vitamínom D a imunitou dokázal aj výskum, ktorý viedla profesorka imunológie MUDr. Mária Šustrová, CSc., zo Slovenskej zdravotníckej univerzity. Spoločne so spolupracovníkmi vyšetrili 500 pacientov od detského až po dospelý vek.

„Robili sme kompletné imunologické vyšetrenia a sledovali sme závislosť hladiny vitamínu D a počtu buniek imunitného systému,“ vysvetlila prof. Šustrová. „Dokázali sme, že pacienti so zníženou hladinou D vitamínu v krvi mali aj znížený počet buniek imunitného systému, boli častejšie chorí a unavení,“ povedala v minulosti pre *Dobré zdravie*.

Hovorí sa tomu „mimokostné“ účinky vitamínu D. Pribúdajú totiž poznatky o jeho protizápalových, antiinfekčných,

## Optimálna hladina D vitamínu v krvi

Pod spoločným názvom „vitamín D“ sa skrýva skupina viacerých látok rozpustných v tukoch. Všetky predstavujú tzv. prohormón, z ktorého v pečeni a obličkách postupne vzniká účinná forma - hormón kalcitriol. **Optimálna hladina tzv. kalcidiolu** (nie je to preklep, až v obličkách sa kalcidiol zmení na aktívny kalcitriol), **ktorá sa dá vyšetriť z krvi, je 75 nmol/l** (resp. 30 mikrogramov na liter), to zodpovedá dávke 800 - 1 000 IU (medzinárodných jednotiek, tie máte obvyčajne napísané na výživových doplnkoch) vitamínu D (kalciferolu) na deň. Najdôležitejšou formou vitamínu D je z výživových doplnkov známy D<sub>3</sub> (cholecalciferol), ktorý človek môže prijať aj z potravín živočíšneho pôvodu a vzniká aj v koži účinkom UV žiarenia. Možno na prvé prečítanie trochu komplikované, ale v každom prípade stále hovoríme o „vitamíne D“.



## Prirodzené zdroje vitamínu D

**živočíšne:** rybí olej, ryby (najmä tučné), vajce, mlieko a mliečne výrobky (závisí aj od toho, či sa kravy pásli na voľnom priestranstve, predáva sa však už aj o vitamín D umelo obohatované mlieko v tetrapaku)  
**rastlinné:** huby, avokádo, lucerna, kokos, fortifikované (umelo obohatované) oleje a rastlinné tuky

imunomodulačných a ďalších pozitívnych účinkoch, ktoré by mali mať pozitívny vplyv aj na onkologické, srdcovo-cievne, autoimunitné, dokonca duševné ochorenia. Predpokladá sa, že nedostatok D vitamínu je rizikovým faktorom rozvoja sklerózy multiplex, reumatoidnej artritídy, psoriázy, cukrovky 1. typu, lupusu, môže mať vzťah aj k alergiam.

V odbornej príručke na tému vitamínu D sa píše: „Nedostatok vitamínu D síce nie je príčinou vzniku cukrovky, ale jestvujú dôkazy o jeho priaznivom vplyve na rozvoj a priebeh diabetu a prevenciu diabetických komplikácií. Ovlivňuje totiž vývoj a výkon betabuniek v pankrease, čím podporuje vylučovanie inzulínu.“ ●