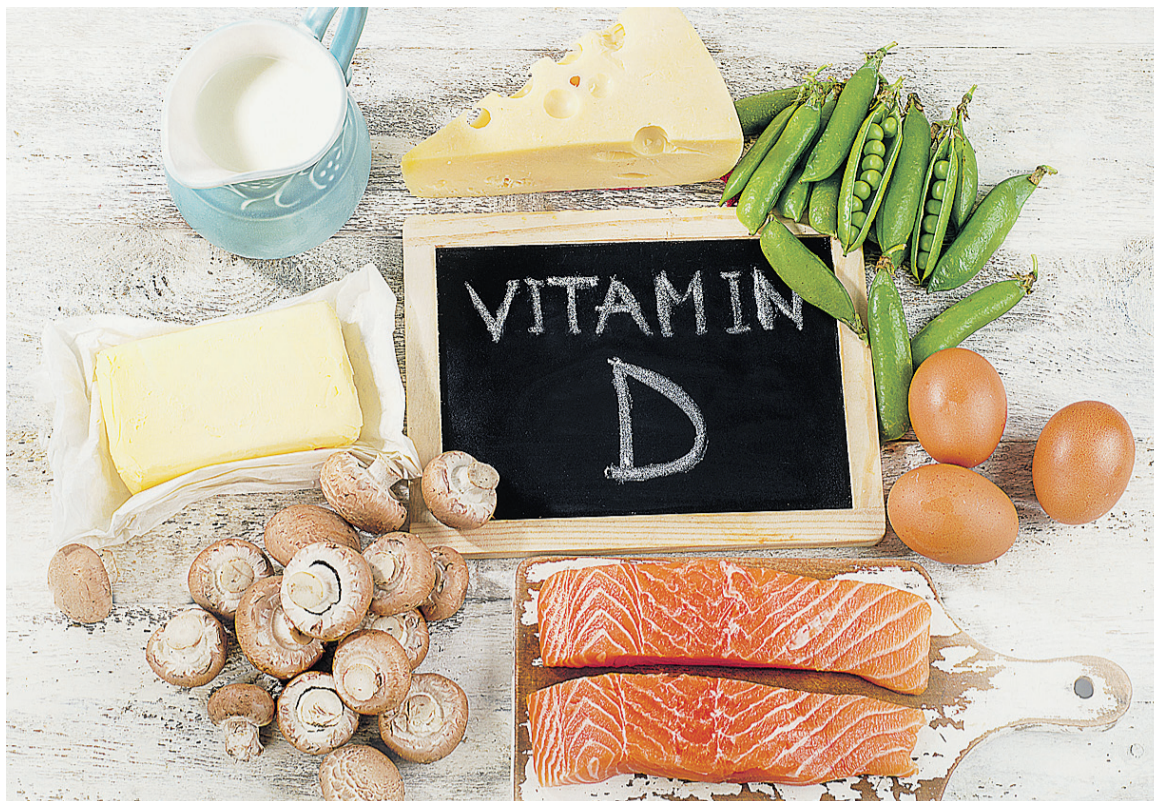


Zohráva významnú úlohu v metabolizme kostí, je nenahraditeľný v procese príjmu a distribúcie vápnika a pomáha udržiavať aj jeho rovnováhu v organizme, potrebný je napríklad aj pre správne fungovanie svalstva, srdca a tiež imunitného systému. Ovplyvňuje viac ako 200 génov ľudského génu a neustále pribúdajú dôkazy o súvislosti medzi nedostatkom tohto vitamínu a celou paletou rôznych ochorení od psychických až po nádorové.

ZIMA, OBLAKY, OBLEČENIE...

Kladiete si otázku, prečo máme dieťa nedostatok? Faktorov, ktoré sa na tom podieľajú, je viacero. Vieme, že vitamín D sa prirodzene syntetizuje v našom tele, ak kožu v dostatočnej miere vystavujeme slnečným lúčom. Podľa doc. RNDr. Evy Račanskej, CSc. z Katedry farmakológie a toxikológie Farmaceutickej fakulty UK Bratislava už počas 30-minútového slnenia celého povrchu tela v jarných a letných mesiacoch dokáže naša koža vyprodukovať množstvo (10 000 až 20 000 IU) vitamínu D3. Len v tomto období však slnečné svetlo obsahuje okrem UVA žiarenia aj UVB žiarenie, ktoré je schopné zabezpečiť tvorbu vitamínu D3. Keďže v našich zemepisných šírkach slnečné lúče od septembra do marca UVB žiarenie takmer neobsahujú, slnko jeho tvorbu v koži nepodporí.

Určitú časť zachytávajú aj oblaky (až 20 %) a, samozrejme, aj oblečenie. Negatívny vplyv na prirodzenú tvorbu vitamínu D má dokonca aj obezita a schopnosť syntetizovať dieťa u človeka klesá aj s pribúdajúcim vekom. Preto je dôležité dopĺňať ho v strave alebo výživovými doplnkami.



Prečo potrebujeme „slnečný“ vitamín

Podľa prieskumov viac ako polovica z nás trpí nedostatkom vitamínu D. Ide pritom o vitamín, ktorý je pre zdravé fungovanie nášho organizmu nevyhnutný, ovplyvňuje množstvo dôležitých procesov, ktoré prebiehajú v ľudskom tele.

„DĚČKOVÉ“ POTRAVINY

Žiaľ, nie je veľa potravín, ktoré majú prirodzene vysoký obsah vitamínu D3 – cholekalciferolu. Sú to najmä masťné ryby, ako napríklad losos, sardinky, tuniak, makrely, slede, pstruhy, obsahuje ho aj tresčia pečť, olej z nej, vajcia a mäso (me-

nej hydínové), mliečne výrobky. Na vitamín D2 – ergokalciferol, sú zasa bohaté niektoré huby, tu je však nevýhodou jeho horšie vstrebávanie, stabilita a účinnosť. Niektoré priemyselne vyrábané potraviny sa týmto vitamínom obohacujú, avšak reálny obsah nie vždy zodpovedá

tomu deklarovanému. Ak by ste teda chceli v zimnom období prijať dostatok slnečného vitamínu len v potrave, museli by ste podľa odborníkov denne skonzumovať 300 až 350 g grilovaného lososa alebo pstruha alebo 10 až 15 uvarených vajec, alebo 20 kg pangasiusa.

Azda netreba dodávať, že je to nereálne a dieťa musíme pravidelne prijímať vo forme výživových doplnkov.

ÚLOHA V ORGANIZME

V súvislosti s vitamínom D sa hovorí aj o vitamíne D2 alebo D3. Čo to znamená? Vitamín D je označenie pre niekoľko v tukoch rozpustných kalciferolov, pričom hlavné formy sú dve – spomínaný vitamín D2 a D3. Podľa doc. RNDr. Evy Račanskej, CSc. „patrí vitamín D vzhľadom k chemickej štruktúre medzi steroidné hormóny a je primárne zodpovedný za vstrebávanie vápnika a fosfátov z čreva, a tým aj za pozitívny účinok pri tvorbe zdravých kostí a zubov. Až neskôr sa zistilo, že vitamín D ovplyvňuje viac ako 200 génov a participuje tak pri regulácii mnohých pre organizmus životne dôležitých procesov.“

KDE POMÁHA

Podľa odborníkov je dieťa nevyhnutné pre správny vývoj, rast a udržiavanie celkového zdravotného stavu organizmu od počiatku vývoja plodu až po koniec života, pomáha udržiavať fyziologickú graviditu. Tento vitamín pomáha posilňovať imunitný systém, sekreciu inzulínu, reguláciu krvného tlaku, pomáha chrániť organizmus pred rozvojom zápalov a infekcií. Pozitívne ovplyvňuje kognitívne funkcie, podieľa sa na raste krvných, svalových a kožných buniek a u seniorov zvyšuje svalovú silu. Významnú úlohu zohráva aj v prevencii nádorových ochorení; viaceré epidemiologické štúdie ukázali, že ak je tohto vitamínu v organizme dostatok, znižuje sa riziko vzniku rakoviny hrubého čreva, prsníka a prostaty.

(mb)

INZERCIA

Týždenná dávka slnka v 1 kapsule*



pre seniorov



pre tehotné ženy



pri oslabenej imunite



pre pevné kosti



pre silné svaly



pre zdravé srdce a cievy



pre diabetikov



pri autoimunitných ochoreniach



pri nadmernej únave



pre onkologických pacientov



* Vitamín D₃ - cholekalciferol 5 600 IU (140µg) v jednej kapsule