



VITAMÍN D

a jeho význam pre ľudské zdravie

Prim. MUDr. Tomáš Kampe

Srdečne Vás zdravím, milí LR poradcovia!

Nepochybujem o tom, že účinky mnohých látok, molekúl a súčastí LR produktov sú vám už dôverne známe. Viete ako pôsobí Aloe vera, aké účinky majú omega-3 mastné kyseliny, či niektoré vitamíny a minerály. V dnešnom článku chcem upriamiť vašu pozornosť na jeden z významných vitamínov, ktorý určite všetci poznáte, ale zároveň predpokladám, že jeho plný význam pre ľudské zdravie vám celkom známy nie je. Je súčasťou mnohých LR produktov o ktorých použitie sa často zaujímate. **Reč je o vitamíne D.**

Pod vitamínom D sa chápe skupina látok, ktoré sú hormonálnej povahy (steroidné hormonálne prekurzory), sú rozpustné v tukoch a majú antirachitické účinky (rachitída = krivica). Boli objavené v roku 1922 Elmerom McCollum. Keďže si telo vytvára vitamín D vplyvom slnečného žiarenia samo, ide skôr o hormón, ako o vitamín.

Za normálnych okolností sa vitamín D tvorí v pokožke pôsobením **slnečného žiarenia** (zložitou premenou z prekurzorov vzniká vitamín

označovaný ako D3). Po 30 minútovom letnom opaľovaní „vyrobí“ naša pokožka 10 000 – 12 000 medzinárodných jednotiek IU (1mcg zodpovedá 40 IU). Slnečná ochrana s faktorom (SPF) 8 a viac zablokuje UV lúče, ktoré produkujú vitamín D. **Počiatkové opaľovanie v trvaní 10 – 15 min bez použitia opaľovacieho faktora vytvorí dostatok vitamínu D.** Potom by sa mal ihneď použiť ochranný faktor 15 a viac, aby bola pokožka chránená. Takéto opaľovanie, ktoré zahŕňa tvár, ruky, dlane alebo chrbát najmenej dvakrát do týždňa zabezpečí dostatok vitamínu D.

Zásoba vitamínu D stačí na 2 – 4 mesiace. Existujú však faktory, ktoré limitujú využitie UV B na tvorbu tohto slnečného vitamínu v koži. Napríklad ľudia žijúci na severnej alebo južnej pologuli (od 40° zemepisnej šírky na sever a na juh) nie sú vystavení dostatočnému množstvu UV B počas zimných mesiacov potrebných na tvorbu vitamínu D. S pribúdajúcim vekom sa znižuje schopnosť organizmu syntetizovať vitamín D expozíciou slnečného žiarenia. Zaujímavé však je, že ak sme opálení alebo máme tmavší typ pokožky, vytvorí si koža oveľa menej vitamínu D, pretože kožný pigment pôsobí ako filter a prepustí menej slnečných lúčov.

