

► VITAMÍN D – pokračovanie

niekedy aj smrť rakovinových buniek. **Pôsobí teda antikarcinogénne.** Je účinný pri liečbe niektorých **ochorení kože** (psoriáza, atopický ekzém), stimuluje rast a rozvoj buniek pokožky (zabraňuje ich deleniu, ktoré je napr. pri psoriáze urýchléné a nedokonalé). Dopĺňanie vitamínu D počas **tehotenstva** zabezpečuje správny vývoj kostry plodu a predchádza nízkej pôrodnej váhe. V **období dojčenia** zase zvyšuje tvorbu mlieka. Adekvátny príjem vitamínu D v **detstve a puberte** sa tiež podieľa na správnom vývoji organizmu. **Vitamín D má aj dokázateľné pozitívne účinky na centrálny nervový systém.** Nedostatok spôsobuje únavu a depresívne ladenie. Uvažuje sa o význame jeho nedostatku v etiológii roztrúsenej sklerózy a neutralizácii toxických účinkov olova a ďalších ťažkých kovoch. Posledné štúdie naznačujú, že vitamín D môže zlepšiť glukózovú toleranciu a znížiť riziko cukrovky 1. typu. U cukrovkárov zvyšuje jeho deficit riziko srdcovo-cievnych komplikácií (infarktu, mozgovej porážky, poškodenia obličiek a vredov predkolenia) o viac ako 100%. Pochopiteľne, pozitívne účinky vitamínu D si vyžadujú jeho optimálne množstvá. Keďže jeho hladiny sa v krvi bežne nevyšetrujú, môžeme jeho nedostatok len predpokladať na základe zrealizovaných štúdií, ktoré to jednoznačne dokazujú.

Vitamín D vás teda môže chrániť pred rakovinou, cukrovkou, srdcovými chorobami, astmou, roztrúsenou sklerózou, krivicou, vysokým krvným tlakom, svalovodu dystrofiou či schizofréniou a mnohými ďalšími zdravotnými problémami. Na zabezpečenie dostatočného množstva je u ľudí pracujúcich alebo dlhodobo sa zdržujúcich v uzavretých priestoroch potrebná denná tvorba presahujúca 1200 až 2000 IU/24 hodín, čo si v našich podmienkach vyžaduje každodenné slnenie min. 30% povrchu kože bez ochranných krémov a 2 – 3 týždňovú letnú dovolenku v oblastiach pod 400 rovnobežkou. Tieto požiadavky platia len pre svetlý typ kože. Keďže v minulosti 95% potreby vitamínu D pokrylo slnečné žiarenie, neexistuje všeobecne akceptovaný konsenzus pre denný nutričný príjem vitamínu D u zdravých ľudí. Uvedené faktory bohužiaľ spôsobujú, že vlastná tvorba v koži nedokáže zabezpečiť viac ako 25% dennej spotreby vitamínu D. Sme preto závislí od kvality potravinových zdrojov, na čo však trendy v potravinárstve nereflektujú. Kvalitný potravinový doplnok preto môže byť veľmi cenným prostriedkom v prevencii a liečbe mnohých ochorení. Z LR produkcie vám všetkým známy **VitaAktiv** obsahuje okrem koncentráty z **21 druhov ovocia a zeleniny** obsahujúce v dávke 5 ml **10 mcg vitamínu D3, teda 100% požadovaného množstva.** Vzhľadom na význam tohto vitamínu pre zdravie odporúčam jeho dlhodobé užívanie.

So želaním príjemného leta plného slnka a vitamínu D
Váš MUDr.Tomáš Kampe

Infolinka lekára: +421 917 519 891
pondelok – piatok 15.00 – 20.00 hod.

