

Déčko chýba najmä seniorom



Dnes sa už vie, že vitamín D potrebujeme nielen pre silné kosti. Tento univerzálny hormón (lebo v skutočnosti je to hormón) má vplyv na našu imunitu, dokonca na srdcovo-cievny systém, myslenie, môže byť prevenciou „banálnych“ jesenných viróz, ale aj vážnych onkologických ochorení, pozitívne ovplyvní metabolický syndróm či cukrovku. V jesennom a zimnom období chýba deťom, dospelým, ale predovšetkým seniorom. Prečo?

Bianka Stuppacherová
bstuppacherova@pravda.sk

Hovorí sa dokonca o pandémie nedostatku déčka. Dôvod? V mnohých veľkých mestách je po väčšinu roka minimálny prienik UV lúčov. Dôvodom je znečistenie, vysoké budovy vytvárajúce tieň. Na rozdiel od minulosti trávim väčšinu času v autách a interiéri, nie na poli, v záhradách či otvorených vozoch. Ľudia sa navyše boja rakoviny kože a už od apríla sa natierajú prípravkami s UV filtrom. UV filter s nízkym faktorom 8 redukuje produkciu vitamínu D v koži až o 97% a vieme, že mnohé bežné krémy či mejkapy majú UV filter minimálne 15, vôbec nemusí ísť ani o prípravky určené na opaľovanie.

Hormón D je známy ako „slnečný vitamín“. Jeho hlavným zdrojom je ultrafialové žiarenie a príjem z potravy je v zásade nízky. Rýb Slováci konzumujú minimum. V našej zemepisnej šírke v zimných mesiacoch ľúče dopadajú pod takým uhlom, že sa déčko v organizme takmer netvorí.

Špeciálnou kategóriou sú seniori. Prečo?

Vitamín D je nesmierne dôležitý najmä pre deti a seniorov. V minulosti deti postihovala krivica a dnes v snahe zabrániť tomu užívajú najmenšie deti vitamín D v kvapkách. Batoľa navyše potrebuje dvakrát viac déčka ako dospelý. Deti predsa len trávia v porovnaní so seniormi viac času vonku pri hrách, s rodičmi v prírode a mali by byť občas vonku aj počas

hodín telesnej výchovy či v rámci družiny. Vypijú aj viac mlieka, pretože starší častejšie trpia intoleranciou laktózy (téma na str. 8 - 9). Napriek tomu sa odhaduje, že v Európe a USA je nedostatkom vitamínu D ohrozených 30 - 50% populácie, detí viac ako 60%.

Špeciálnou kategóriou, ktorá trpí nedostatkom déčka, sú teda starší ľudia. Dôvod? V lete sa vyhýbajú pobytu na slnku, lebo horšie znášajú vyššie teploty. V zime

Déčko ako prevencia rakoviny

» **Najväčší význam vitamínu D v onkológii spočíva v prevencii vývoja maligných tumorov:** Zvýšený príjem vitamínu D znižuje riziko rakoviny
- prsníka, prostaty a hrubého čreva cca o 50%
- vaječníkov o 36%

» **Vitamín D má priaznivý efekt aj pri liečbe pacientov s onkologickým ochorením:** U novodiagnostikovaných pacientok s karcinómom prsníka súvisí hladina vitamínu D s dĺžkou prežívania bez choroby a s celkovým prežívaním. U pacientov s karcinómom hrubého čreva (téma na strane 15) bol potvrdený štatisticky výrazný pozitívny vplyv na úmrtnosť a výskyt nebezpečných polypov.



Vitamín D pozitívne ovplyvňuje:

- onkologické ochorenia
- osteoporózu
- kardiovaskulárne ochorenia
- metabolický syndróm a cukrovku
- kognitívne myslenie a Alzheimerovu chorobu
- imunitný systém
- nervovo-svalovú koordináciu

Najdôležitejšie formy vitamínu D:

vitamín D3 (cholecalciferol)
- vzniká v koži účinkom UV žiarenia plus príjem potravín živočíšneho pôvodu

vitamín D2 (ergocalciferol)
- netvorí sa v ľudskom organizme, má rastlinný pôvod

menej vychádzajú von pre obavu z poľodovice či pošmyknutia sa na snehu. Celkovo sú menej mobilní, najmä, ak chodia s pomocou barly alebo sú dokonca na vozíku. Častejšie trpia na ochorenia, pri ktorých je vyššia potreba vitamínu D (rednutie kostí, cukrovka...). Takisto užívajú často lieky, ktoré znižujú hladinu vitamínu D (statíny, betablokátory, chemoterapia, antidepressíva). Až 40% seniorov má steatózu pečene, čo negatívne ovplyvňuje využitie vitamínu D (viac o téme pečeň v rozhovore na stranách 4 - 7). Častejšie majú zníženú hladinu horčíka, ktorá je dôležitá pre správne využitie vitamínu D, a takisto majú nižšie vstrebávanie déčka z dôvodu zníženia absorpčnej plochy v tenkom čreve a poklesu aktivity enzýmov v črevnej sliznici. Po operácii sivého zákalu sa dokonca ani nesmú vystavovať priamemu slnečnému svetlu.

Neodôvodnené obavy z predávkovania

Seniori často nemajú pestrú stravu, ak žijú osamelo, nechce sa im každý deň variť. „V strave je déčka navyše 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.

Déčko patrí medzi vitamíny rozpustné v tukoch, ktorých vstrebávanie a transport sa viažu na tukovú formu a ako zásoba sa môžu ukladať v pečeni. 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 vitamínu D tieto odporúčané hodnoty vysoko prekračuje. „Úlohou vitamínu D₃ je zabezpečiť

samotné vstrebávanie vápnika do krvi. To sa deje najmä cez sliznicu v tenkom čreve. Spojenie vápnika a vitamínu D₃ je nevyhnutné. Dnes sa odporúča minimálne 400 IU (medzinárodných jednotiek) vitamínu D₃ 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 déčko v doplnkoch výživy. Väčšina z nás ho jednoducho inak do organizmu nedostane,“ tvrdí Dr. Oppenbergerová.

Problémom seniorov je fakt, že často na svoje lieky zabúdajú. Preto je v ich prípade vhodné zväziť podávanie špeciálne pripraveného vitamínu D₃, ktorý stačí užiť len 1x týždenne. Pacienti so zdravotnými problémami môžu prípravok užívať aj častejšie ako raz týždenne po konzultácii s lekárom.

• AUTORSKÉ PRAVA VYHRADENÉ

INZERCA

Týždenná dávka slnka v 1 kapsule*

- pre seniorov
- pre tehotné ženy
- pri oslabenej imunitě
- pre pevné kosti
- pre silné svaly
- pre zdravé srdce a cievy
- pre diabetikov
- pri autoimunitných ochoreniach
- pri nadmernej únave
- pre onkologických pacientov



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