

Nedostatok déčka v lete?

*Možno už
trpíte aj vy!*

Aj keď pobyt na slnku je zdrojom vitamínu D₃, pri našom dnešnom životnom štýle nemusí postačovať. Nedostatok vitamínu D₃ je spájaný s mnohými chorobami. Môže spôsobovať nadmernú únavu, neprimeraný úbytok energie či podnecovať depresie.

Takmer 1 miliarda ľudí na svete je ohrozená chorobami spôsobenými nedostatkom vitamínu D₃ (výsledky klinických štúdií uverejnených v Journal of the American Osteopathic Association). Ide najmä o ľudí, ktorí pracujú v uzavretých priestoroch, ale aj iné rizikové skupiny, ako sú seniori, ľudia s vážnymi ochoreniami, ktorí majú obmedzený pobyt na slnku. „Chránime sa pred slnkom a používame vysoké ochranné filtre. Máme síce nižšie riziko vzniku rakoviny kože, ale riskujeme, že budeme mať nízku hladinu vitamínu D₃,” hovorí MUDr. Tatiana Kráľová, internistka a imunologička z ambulancie vnútorného lekárstva, klinickej imunológie a alergiológie. „Hladinu vitamínu D₃ by mali mať pod kontrolou najmä ženy, pretože sú viac ohrozené osteoporózou,” pokračuje odbornička.

D₃ pre zdravé zuby aj kosti

„V našom klimatickom pásme si väčšina ľudí nevytvorí dostatočnú hladinu vitamínu D₃ ani v lete a majú ju dlhodobo a celoročne nízku. Ak máte citlivú pokožku, alergiu na slnko, alebo sa z iných dôvodov nemôžete vystavovať slnečným lúčom, mali by ste si nielen v zime, ale aj v lete, dopĺňať vitamín D₃ výživovými doplnkami, vďaka ktorým budete mať hladinu vitamínu D₃ pod kontrolou, a zabezpečíte si tak správne vstrebávanie vápnika,” dopĺňa Dr. Juraj Vozár zo slovenskej farmaceutickej

10 prejavov nedostatku vitamínu D₃:

1. zlé vstrebávanie vápnika s následkom osteopénie a osteoporózy
2. neprimeraná únava a nedostatok energie
3. depresia či časté pocity smútku
4. nevysvetliteľné bolesti kĺbov a svalov
5. autoimunitné choroby
6. kožné choroby
7. vysoký krvný tlak a kardiovaskulárne ochorenia
8. častá chorobnosť a oslabená imunita
9. obezita a problém schudnúť
10. erektilná dysfunkcia

spoločnosti. Úlohou vitamínu D₃ je udržiavanie správnej hladiny vápnika a fosforu v krvi, ktorá je nevyhnutná pre vývoj, rast, obnovu kostí a zubov. Vitamín D₃ ovplyvňuje aj ďalších viac ako 200 procesov v organizme.

Dajte si urobiť rozbor krvi

Ak chcete mať hladinu vitamínu D₃ pod kontrolou, požiadajte pri najbližšej lekárskej prehliadke u obvodného lekára, aby vám urobil odber krvi. V prípade, ak budete mať nízku hladinu vitamínu D₃, poradte sa s ním o možnostiach, ako doplniť tento dôležitý vitamín.



Hoci sa
slníte, ne-
musíte mať
dostatočnú
hladinu
vitamínu D₃.