

**SYNLAB** 



**VSESTRANSKI  
VITAMIN D**

Sončni vitamin za vse  
generacije



# VITAMIN D – POZITIVNI UČINKI SONČNEGA VITAMINA

Vitamin D je edini vitamin, ki ga naše telo lahko proizvede samo, saj se **tvori v koži pod vplivom sončnih žarkov**. Prehrana igra le manjšo vlogo pri preskrbi z vitaminom D, še največ se ga nahaja v ribah, gobah in jajcih. Vitamin D v resnici ni pravi vitamin, ampak prohormon<sup>1</sup>. Deluje kot nekakšno glavno biokemično stikalo, ki sproža različne procese v telesu.

Pozitivni učinki dodajanja vitamina D so znanstveno dokazani pri **rahitisu**<sup>2</sup>, **osteomalaciji**<sup>3</sup> ter pri **preprečevanju padcev in zlomov**. Poznani so tudi ugodni vplivi dodajanja vitamina D v nosečnosti, kot je na primer **manjše število prezgodnjih rojstev**.

Uživanje vitamina D **skrajša čas** trajanja različnih **okužb** in ima **varovalno funkcijo** pred civilizacijskimi boleznimi, kot so **rak, srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen, depresija** in še mnoge druge.

<sup>1</sup> Prohormon - naravni prekurzor steroidnega hormona (1,25-dihidroksivitamin D)

<sup>2</sup> Zmehčanje kostnega tkiva pri otrocih

<sup>3</sup> Zmehčanje kostnega tkiva pri odraslih

## Kako pravočasno prepoznati pomanjkanje vitamina D?

Obstajajo različna vrednotenja preskrbljenosti z vitaminom D. Načeloma velja, da vrednosti vitamina D **pod 10 µg/L<sup>5</sup>** kažejo na **hudo pomanjkanje**. Pri nižjih vrednostih se priporoča uživanje z vitaminom D **bogate hrane**, povečano izpostavljenost **sončnim žarkom** ali po potrebi vnašanje vitamina D v telo v obliki **prehranskih dopolnil**, vse dokler nivo vitamina D v krvi ne doseže vsaj 20 µg/L.

*Obsežne raziskave poročajo o tem, da se je pri več kot polovici odraslih pokazalo pomanjkanje vitamina D. Če si želimo **zdravo mišičje in ožilje, močne kosti, dobro razpoloženje ter učinkovit imunski sistem** tudi v pozni starosti, moramo zadostiti potrebi telesa po vitaminu D z zadostno izpostavljenostjo **sončnim žarkom** ali v obliki **prehranskih dopolnil**.*

## Dodajanje vitamina D

Priporočila za dodajanje vitamina D v obliki prehranskih dodatkov so različna. Večinoma se priporoča vnos **med 800 in 2000** internacionalnih enot (IE) **vitamina D dnevno** (20 do 50 µg), za otroke do 1 leta starosti pa se priporoča dnevni odmerek 400 IE (10 µg).



**Poskrbite zase. Preverite raven vitamina D v vašem telesu in preprečite negativne učinke, ki jih lahko prinese pomanjkanje.**

<sup>5</sup> Nemško združenje za prehrano (DGE) kot optimalne priporoča vrednosti nad 20 µg/L. Nekatera strokovna združenja, kot je na primer Ameriško endokrinološko združenje, pa kot optimalno vsebnost vitamina D navajajo vsaj 30 µg/L.





## Vitamin D in nosečnost

Dodajanje vitamina D **med nosečnostjo** je zelo priporočljivo, glede doziranja pa veljajo enaka priporočila kot za ostalo odraslo populacijo.

Izsledki obsežne raziskave kažejo, da se z dodajanjem vitamina D v nosečnosti znatno **zmanjša tveganje** za:

- preeklampsijo,
- nizko porodno težo novorojenca in
- prezgodnji porod.



*Nemogoče je, da bi v svoje telo vnesli dovolj vitamina D zgolj s hrano, četudi je naša prehrana še tako zdrava.*



## Praktični nasveti

- 1** Po začetku dodajanja vitamina D je dobro počakati vsaj **2 do 3 mesece pred ponovno kontrolo** ravni vitamina D v krvi.
- 2** Stopnja zvišanja ravni vitamina D je odvisna od posameznika. **Odrasli in otroci s prekomerno težo** (ITM > 30 kg/m<sup>2</sup>) potrebujejo **2–3-krat višje odmerke** za dosego iste stopnje zvišanja.
- 3** Za grobo oceno lahko rečemo, da bo **nadomeščanje vitamina D s 1000 IE/dan** povišalo serumsko vrednost za približno 10 µg/L.
- 4** **Najpogosteje se dodaja vsakodnevno.** Lahko se dodaja tudi tedensko ali mesečno, ob čemer se z naraščanjem intervala ustrezno zviša tudi doza vitamina D. Izogibati se je potrebno **daljšim obdobjem jemanja** visokih odmerkov.
- 5** Pri zelo **nizki začetni vrednosti** vitamina D se doza lahko dvigne tudi **do 2000 IE** (50 µg) na dan.
- 6** **Minimalna ciljna vrednost** vsebnosti vitamina D bi morala biti **20 µg/L** oziroma optimalno 30 µg/L.

### PRIPOROČENO NADOMEŠČANJE v primeru nezadostne zaloge vitamina D

| STAROST                           | Priporočeno nadomeščanje | Priporočena najvišja doza |
|-----------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| DOJENČKI   0–12 mesecev           | 400–1000 IE/dan* ✓       | 2000 IE/dan               |
| OTROCI/MLADOSTNIKI 1–18 let       | 600–1000 IE/dan* ✓       | 4000 IE/dan               |
| ODRASLI 19–70+ let                | 1500–2000 IE/dan* ✓      | 10000 IE/dan              |
| NOSEČNICE/DOJEČE MATERE 14–18 let | 600–1000 IE/dan* ✓       | 4000 IE/dan               |
| NOSEČNICE/DOJEČE MATERE 19–50 let | 1500–2000 IE/dan* ✓      | 10000 IE/dan              |

\*Vpliv priporočenih odmerkov na izboljšanje kostne premene je dokazan. Vpliv na potek ostalih zapletov, povezanih s pomanjkanjem vitamina D, pa še ni povsem znan.

Obiščite naše laboratorije in preverite vašo raven vitamina D v krvi.

- ✓ Ljubljana > 01/ 436 67 71
- ✓ Maribor > 031 778 444
- ✓ Celje > 03/ 492 31 10

**POVPRAŠAJTE ZA CENO IN NASVET!**

VITAMIN D



**ADRIA LAB d.o.o.**

Šestova ulica 2

1000 Ljubljana

Slovenija

Tel. +386 1 436 00 23

- ✓ **Ljubljana**, Šestova 2 > **01/ 436 67 71**
- ✓ **Maribor**, Železnikova 4 > **031 778 444**
- ✓ **Celje**, Vodnikova 3 > **03/ 492 31 10**

[www.synlab.si](http://www.synlab.si) | [laboratorij@adrialab.si](mailto:laboratorij@adrialab.si)

© 2018 Adrialab d.o.o. Vse pravice pridržane. Brez pisnega dovoljenja podjetja Adrialab d.o.o. je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, predelava ali druga uporaba v kakršnem koli obsegu ali postopku. Za morebitne napake ne odgovarjamo. Pridržujemo si pravico do sprememb. Zaradi tiska lahko pride do barvnih odstopanj.

09/2018