

JÓ HA TUDOD...

HOGY A NYÁRI D-VITAMIN 6 HÉT ALATT KIÜRÜL A SZERVEZETBŐL

Egy magyarországi felmérés tapasztalata szerint (amit a Semmelweis Egyetem I. sz. Belgyógyászati Klinikáján működő egyik munkacsoport végzett) tél végére a lakosság minden ötödik tagjánál súlyos D-vitamin hiány alakul ki. A megvizsgált személyek csupán 6 %-a tartotta meg az ideális szintet a napsütés hiányában is. A kutatás szerint a lakosság 94%-a D-vitamin pótlásra szorul!

A D-vitamin három alakja ismert: D1, D2 és D3. A zsírban oldódó vitaminok közé tartozik (úgy, mint az A, E, K vitamin is). Ez azt jelenti, hogy szervezetünk egy bizonyos ideig elraktározza (körülbelül 6 hétig), és a szükséges mennyiséget használja csak fel. Azonban már az őszi időszakban kifogyhatnak tartalékaink, különösen igaz ez azokra, akik vegán étrenden vannak, vagy tejallergiások.

Hozzájutni a legnagyobb mennyiségben úgy tudunk, ha napfény éri bőrünket, ahol a vitamin előanyaga (7-dehidro-kolekalciferol) aktiválódik, így D-vitamin képződik. Ez adja a vitamin döntő részét. Általában már napi fél óra séta a szabadban elegendő, akkor is, ha csak arcunkat éri a napsütés. Ezért fontos kihasználni az őszi, téli időszakban is fel-felbukkanó napsugarakat. Azonban jó, ha tudjuk, hogy táplálékkal is hozzájuthatunk: tejtermékekben, tojásban, margarinban, májban és a halban van valamennyi D-vitamin is. Azonban a hatékony pótláshoz táplálékkiegészítőre is nagy valószínűséggel szükség lehet, amit szakemberrel egyeztetve használjunk.

A D-vitamin hiány egy egyszerű vérvétellel megállapítható. Különösen fontos ez kisgyermekkorban, illetve 65 év felett, mivel az életkor előrehaladtával sajnos, a napsütés ellenére sem tud a bőrben annyi D-vitamin kialakulni, felszívódni, mint korábban. Azoknak is oda kell figyelniük, akik a vegetáriánus vagy vegán étkezést választják, ami ugyan sok szempontból előnyösebb és egészségesebb, ebből a szempontból viszont komoly hiányállapot léphet fel.

