

Težji ljudje potrebujejo več vitamina D

V medijih vsako zimo pišemo o vitaminu D. Od lani, ko so zdravniki razkrili, da pomaga celo pri prebolevanju covida-19, pa še toliko več. Zanimivo, čeprav Slovenci veljamo za športen narod, ki veliko časa preživi v naravi, raziskave kažejo, da nam vitamina D večino časa primanjkuje. Ste vedeli, da bi morale osebe s čezmerno telesno težo uživati višje odmerke tega prehranskega dopolnila?

Tekst: LARA JELEN

»Vitamin D je zelo zanimiv in je večjo pozornost znanstvenikov pritegnil zlasti po letu 2000 – v zadnjih dvajsetih letih se raziskave v zvezi njim kar vrstijo. Je topen v maščobah, prisoten je v hrani, nastane pri izpostavljanju telesa soncu – telo ga lahko proizvede tudi samo (izpostavljenost soncu oziroma obsevanje kože z ultravijolično svetlobo). Letos so številni zdravniki in znanstveniki omenjali številne pozitivne učinke vitamina D, ki je po svoji dejanski vlogi prohormon, in ne »samo« vitamin. Spada v skupino maščobnih hormonov in ga mnogi prištevajo kar k hormonom. V bistvu nastane iz dobre-

ga holesterola, ki je hkrati tudi osnova za maščobne hormone (progesteron, estrogen, testosteron, kortizol, DHEA in druge).« vitamin D opiše zdravnica Ivica Flis Smaka in opozori na pomembno nedavno odkritje: »Vrsto let je veljalo, da je dovolj od 15 do 20 minut na dan in vsaj tri dni na teden izpostaviti se soncu (vitamin D3 nastaja tudi v koži, ko je izpostavljena sončni svetlobi). Danes vemo, da nastaja vitamin D v telesu le takrat, ko je senca krajša od telesa in ko telo ni povsem zakrito, ni zaščiteno z oblačili, očali in kremami. Telo torej lahko tvori vitamin D le takrat,

ko je sonce zelo visoko in ko je za ljudi najmanj prijazno: močni opoldanski sončni žarki pa so lahko zelo škodljivi, zlasti za kožo.« Kot pomembno dejstvo ravno tako omeni, da je vitamin D3 trikrat bolj potenten kot vitamin D2. »D3 tudi deluje preventivno pri tveganjih za nastanek zlo-
mov, D2 ne,« razkriva.

Številne koristi enega samega vitamina

O številnih koristih vitamina D za naše zdravje smo se pogovarjali tudi s farmaceutko Matejo Kadinlik, mag. farm., spec. klin. farm., ki pravi, da ima ta sončni vitamin najpomembnejšo vlogo pri uravnavanju ravnovesja kalcija in fosforja, kar je pomembno za mineralizacijo in normalno rast kosti in zob. »Ugodno vpliva tudi na živčno-mišično funkcije. Pri otrocih preprečuje razvoj rahitisa in pri odraslih pojav osteoporoze. Raziskave so potrdile še druge ugodne učinke vitamina D, kot so njegova vloga pri preprečevanju srčno-žilnih bolezni, zmanjšanje simptomov depresije in preprečevanje razvoja drugih nevroloških stanj (na primer Alzheimerjeve demence), vpliva na rast in

Znaki pomanjkanja

- znaki osteopenije in osteoporoze;
 - znaki osteomalacije pri mladostnikih;
 - znaki fibromialgije (mišična slabost, mišične bolečine, bolečine v tetivah);
 - mišični krči in izrazita utrujenost, tako fizična kot psihična;
 - izrazita dovzetnost za obolenja dihal in nasploh šibek imunski sistem;
 - so lahko povezani z depresivnim razpoloženjem, glavoboli in migrenami, slabim stanjem kože in slabšim celjenjem ran;
 - večja možnost za maligna obolenja (prostata, dojka, rectum, debelo črevo in še nekatera ne povsem raziskana);
 - večja možnost in dovzetnost za okužbe dihal;
 - pri skrajnem pomanjkanju nastopijo izpadanje zob, rahitis z obsežnimi deformacijami na kosteh in zaostankom v rasti pri otrocih, osteoporoza, presnovne in avtoimune bolezni (sladkorna bolezen in debelost, multipla skleroza, revmatoidni artritis), povišan krvni pritisk.
- Pri pomanjkanju je treba vitamin D vsekakor dodajati. Najboljši način preverjanja nivoja vitamina D je, da izmerimo njegovo vsebnost v krvi, pravi Ivica Flis Smaka in postreže s še eno koristno informacijo: »Ob vsakem dodajanju vitamina D je treba dodajati tudi magnezij – vsaj 200 mg magnezija na 700 IU vitamina D.«

diferenciacijo različnih celic imunskega sistema ter posledično na izražanje različnih avtoimunskih bolezni, kot so sladkorna bolezen tipa 1, revmatoidni artritis, multipla skleroza (nižje nivoje vitamina D lahko povežemo z večjimi zapleti in težavami multiple skleroze). Vitamin D ravno tako zavira razvoj rakavih bolezni, predvsem raka debelega črevesa.«

Vitamin D in covid-19

V času okužb dihal in okužb s covidom-19 je v ospredju predvsem njegov ugodni vpliv na delovanje imunskega sistema, prirojenega in pridobljenega. »Vitamin D poveča naravno odpornost proti okužbam, povišajo se ravni protivnetnih celic in imunskih celic levkocitov, katerih glavna funkcija je premagovanje virusov in bakterij. V makrofagih, ki jih napade virus, se pod vplivom vitamina D tvorijo proteini, ki pospešijo »celično žrtje« virusov in njihovo uničenje. Poleg tega vitamin D tudi ublaži imunski odziv, tako je pri okužbi s covidom-19 ena njegovih najpomembnejših nalog ublažitev citokinskega viharja, ki je lahko usoden. Raziskave so sicer pokazale, da zadostna preskrba z vitaminom D zmanjša pojavnost akutnih okužb dihal in olajša potek bolezni.« A o teh učinkih tako imenovanega sončnega vitamina so ljudje dobro ozavešeni, pri svojem delu v lekarni opaža sogovornica. Kljub temu pojasni, da so za spodbujanje naravne odpornosti, uravnavanje imunskega odgovora in umirjanje pretiranega vnetja pri covid pljučnici potrebne visoke ravni serumskega D-vitamina – kalcidiola (več kot 75 nmol/L). »Takšnih vrednosti s prehrano in izpostavljanju soncu ne moremo doseči, zato je treba dodajati dopolnila, še posebno jeseni, pozimi in zgodaj spomladi, ko je sonce šibkejšo in žarki UVB na kožo ne padajo pod ustreznim kotom.«

Slovenci ga imamo dovolj le tri mesece v letu

Čeprav se zavedamo, da nam ga pozimi dostikrat primanjkuje, nas je presenetila informacija, kako pogosto je pomanjkanje vitamina D. »Slovenci smo dokazano vse leto ves čas v pomanjkanju vitamina D oziroma imamo normalne koncentracije tega vitamina le okrog tri mesece na leto,« opozarja Kadinlikova. Preskrbljenost Slovencev z vitaminom D so proučevali v okviru nacional-



Nasvet

Prehranska strokovnjakinja Alja Dimic iz holistic.si poleg prehranskega dopolnila in preživljanja časa na soncu, ko to ni premočno, priporoča, da uživamo hrano, bogato z vitaminom D. Ta je v ribjem olju, ribah in jajcih. Toliko bolje, če so ekološko pridelana.

Vaše večerje naj bodo siromašne in bazične

Erika Brajnik, naturopatinja: Vitamin K, kalcij in magnezij izboljšajo absorpcijo vitamina D in so predvsem pomembni v tretjem življenjskem obdobju. Kalcij, magnezij in vitamin D s skupnimi močmi izboljšajo zdravje srca, kosti, ožilja in ledvic, saj razkisajo telo, še posebno če zvečer jemo bolj malo in bazično hrano (zaužijemo lahko tudi natropatski bazičen prašek). Antagonista vitamina D sta medtem vitamina A in E. Če jemljemo preveč vitamina A, se D vitamin v telo ne bo vsrkal pravilno, lahko celo za 30 odstotkov manj, visoke vrednosti vitamina E v telesu pa zmanjšajo absorpcijo vitamina D do 17 odstotkov. Čeprav se pogovarjamo o prehranskih dopolnilih, pa ne pozabite, da se zdravje začne pri naši mizi. Naj bodo vaše večerje siromašne in čim bolj bazične vse življenje.«



ne raziskave NUTRIHEALTH, ki je pokazala, da v jesensko-zimskem času (med novembrom in aprilom) kar 80 odstotkov odraslim primanjkuje vitamina D, pri približno 40 odstotkih pa gre za hudo pomanjkanje. »Zdravi Slovenci imajo najvišje vrednosti v krvi septembra, kar sovpada z večjo izpostavljenostjo soncu poleti, se pa te zaloge vitamina D do poznih jesenskih mesecev lahko že močno izprazni, zaradi česar se lahko hitro najdemo v območju mejnih koncentracij. Te znašajo med 50 in 75 nmol/l (kalcidiola v krvi), o pomanjkanju govorimo, ko so vrednosti nižje od 50 nmol/l, hudo pomanjkanje pa je stanje, ko znaša koncentracija vitamina D pod 30 nmol/l,« izvemo.

Občutljiv na zunanje dejavnike

Na kaj moramo biti pozorni, ko izbiramo prehransko dopolnilo ali zdravilo z vitaminom D? »Pri vitaminu D se je treba zavedati, da je zelo občutljiv za zunanje dejavnike, zlasti svetlobo in vlago ter za kisik, zato je treba izbrati takšen pripravek, ki zagotavlja stabilnost vitamina D do porabe izdelka. Ker lekarna ni edina, kjer ljudje kupujejo tovrstne izdelke, je dobro vedeti kaj tudi o potrebnih odmerkih. »Z evropsko zakonodajo o označevanju živil je namreč predpisano, da 5 µg vitamina D pomeni sto odstotkov priporočenega dnevnega odmerka, kar pomeni, da lahko potrošnik, ki se zanaša le na podatke deklaracije, predvideva, da s 5 µg vnese zadostno količino vitamina D. Tak odmerek pa za ugodne učinke vitamina D nikakor ni dovolj – priporoča se vnos bistveno višjega odmerka,



Komu se prehransko dopolnilo odsvetuje?

Ivica Flis Smaka, dr. med., svetuje previdnost vsem, ki so nagnjeni ali imajo netipične kalcinacije v telesu, in vsem, ki imajo naslednje diagnoze: sarkoidoza, hiperparatiroidizem, ledvični kamni, tuberkuloza in limfom. Pri dodajanju vitamina D2 je potrebna še večja previdnost.

