



Najbolje iz prirode.
Najbolje za prirodu.

Važnost vitamina D

Pitanja i odgovori

Dragi roditelji još jednom vam želimo zahvaliti na vašem aktivnom sudjelovanju i na vašem interesu. Prikupili smo pitanja koja su stigla nakon webinaru. Kako je bilo dosta pitanja iste tematike, pripremili smo za vas odgovore na najčešća pitanja.

1. Treba li odrasloj osobi suplementacija vitaminom D3 i koliko?

Prof.dr.sc. Duška Tješić-Drinković: Suplementacija vitaminom D3 se danas smatra potrebnom svim ljudima, a količina koja nam je potrebna ovisi o dobi. U pravilu, preporuke možemo naći i na web-stranici Zavoda za Javno Zdravstvo. Prema preporukama Zavoda, pogotovo u ovim jesenskim i zimskim mjesecima te kada dosta vremena provodimo u zatvorenom prostoru, kada nismo izloženi suncu, svakako treba uzimati suplementaciju vitamina D. Doza za odrasle bi trebala biti 600 ili 800 IJ. Naravno, treba znati da odrasle osobe mogu bez straha uzeti do 4 000 IJ dnevno, ništa loše se neće dogoditi.

2. Trebaju li djeca koja su na adaptiranom mliječnom pripravku dodatno uzimati kapi D3?

Prof.dr.sc. Duška Tješić-Drinković: Odgovor je svakako da. Naime, Europsko društvo za pedijatrijsku gastroenterologiju, hepatologiju i prehranu dalo je univerzalne preporuke o nadoknadi vitamina D u obliku medicinskog pripravka za dojenčad; bez obzira kako se djeca hrane (jesu li dojena ili hranjena gotovim mliječnim pripravkom) svakako je potrebno uzeti količinu vitamina D, jednaku i za dojenku i djecu koja nisu dojena. Europsko društvo preporuča 400 IJ, dok je u Hrvatskoj uobičajeno do 1000 IJ. Niti u jednom slučaju nećemo pogriješiti, neće se dijete otrovati i neće mu biti previše.

3. Trebaju li dojilje uzimati kapi D3? treba li tijekom ljeta raditi pauzu od suplementacije?

Prof.dr.sc. Duška Tješić-Drinković: Nema razloga da se ne daje suplementacija tijekom ljeta. Mala djeca ne bi trebala biti izložena suncu bez zaštite kremom sa visokim zaštitnim faktorom u vrijeme kad nam je stvaranje vitamina D u koži adekvatno; u razdoblju od 10:00 do 15:00 sati. U tom periodu

se svi čuvamo od sunca iz dobro poznatih razloga. Znači, tijekom ljeta se ne prekida suplementacija vitaminom D osobito u male djece, odnosno tijekom prve godine života. I svakako 4.

4. Imaju li kreme sa zaštitnim faktorima i razne mehaničke zaštite poput odjeće, kapica ili šeširića, negativan utjecaj sintezu vitamina D putem sunca?

Prof.dr.sc. Duška Tješić-Drinković: Da. Naime, kao i uvijek u životu, potrebno je odabrati zlatnu sredinu, odnosno ne biti pretjeran ni u jednom smislu. Nažalost, mogu reći da su u medicinskoj literaturi opisani slučajevi i pravog rahitisa u djece koja su zapravo bila uvijek zaštićena kremama visokog faktora iznad 30, 50. Pod takvim faktorom uopće ne možemo stvoriti vitamin D u koži. Faktor 30 onda sprečava otprilike 95% stvaranja vitamina, drugim riječima stvorit ćete svega 5% što je zapravo zanemarivo.