

Važnost vitamina D





Zašto je vitamin D toliko važan?

Vitamin D je neophodan vitamin za svakog pojedinca, bez obzira na dob. Neophodan je u razvoju i održavanju zdravlja kostiju, zubi i mišića.

Osim toga, vitamin D je neophodan za funkcioniranje prirodnog imunološkog sustava tijela.

Do danas više od 500 studija podupire ulogu vitamina D u imunološkom zdravlju, te za normalno funkcioniranje krvožilnog i hormonskog sustava.

Kako dobiti dovoljno vitamina D?



Vitamin D dobivamo iz tri glavna izvora:

1. Sunčeva svjetlost

Naša tijela mogu stvoriti većinu vitamina D koji nam je potreban od sunčeve svjetlosti na našoj koži tijekom "ljetnih" mjeseci (između kraja ožujka / početka travnja do kraja rujna).

Međutim, u 'zimskim' mjesecima (od listopada do kraja ožujka), sve ako i boravite na otvorenom, Sunčeva svjetlost nije dovoljno jaka da stvori vitamin D.

Kako bi se značajnija količina vitamina D sintetizirala u našem tijelu potrebno je izlagati se sunčevoj svjetlosti:

- ✱ više puta tjedno
- ✱ više od 15 minuta za svjetlu put i više od 30min za tamnu
- ✱ što veći dio tijela suncu (ne samo lice i ruke, već 40% tijela)
- ✱ za vrijeme kad je sunce u visokom položaju (između 10h i 15h)

2. Prehrana

Hrana je sekundarni način unosa vitamina D.

Postoji samo nekoliko namirnica za koje sadrže značajniju količinu vitamina D, kao što je npr. masna riba (haringa, losos), dok jetra i žumanjak sadrže manju količinu.

Postoje i namirnice koje su tijekom proizvodnje obogaćene vitaminom D pa predstavljaju dodatni izvor ovog važnog vitamina. Primjer takve hrane je obogaćeno mlijeko ili mliječni napitci u koje je dodan vitamin D.

S obzirom na ograničeni broj namirnica koje su dobar izvor vitamina D i njegovu nisku koncentraciju, u prosjeku prehranom ne unosimo dovoljnu količinu vitamina D.

Teoretski potrebne količine hrane da bi se zadovoljila dnevna potreba:



7 Jaja



550 g



750 g Sira



> 62 g Lososa

3. Dodaci prehrani / suplementi vitamina D

Mnogi od nas trebaju više vitamina D nego možemo očekivati da ćemo dobiti iz hrane i sunčeve svjetlosti, posebno tijekom jesenskih i zimskih mjeseci.

Stoga bismo trebali razmotriti svakodnevno uzimanje dodatka vitamina D. Oni najčešće sadrže 100–4000 IJ (25 µg–100 µg) vitamina D3 u obliku kapi ili kapsula.

Preporuke o dnevnom unosu

Koliko vam je vitamina D potrebno ovisi o mnogim čimbenicima. To uključuje dob, rasu, geografsku širinu, godišnje doba, izlaganje suncu, odjeću i još mnogo toga.

Adekvatan unos (AU) vitamina D:

Dobna skupina	AU (IJ / μg)
0–12 mjeseci	400/10**
1–3 godine	600/15*
4–6 godina	600/15*
7–10 godina	600/15*
11–14 godina	600/15*
15–17 godina	600/15*
≥ 18 godina	600/15*

*izvor EFSA

** prema ESPGHAN-u

