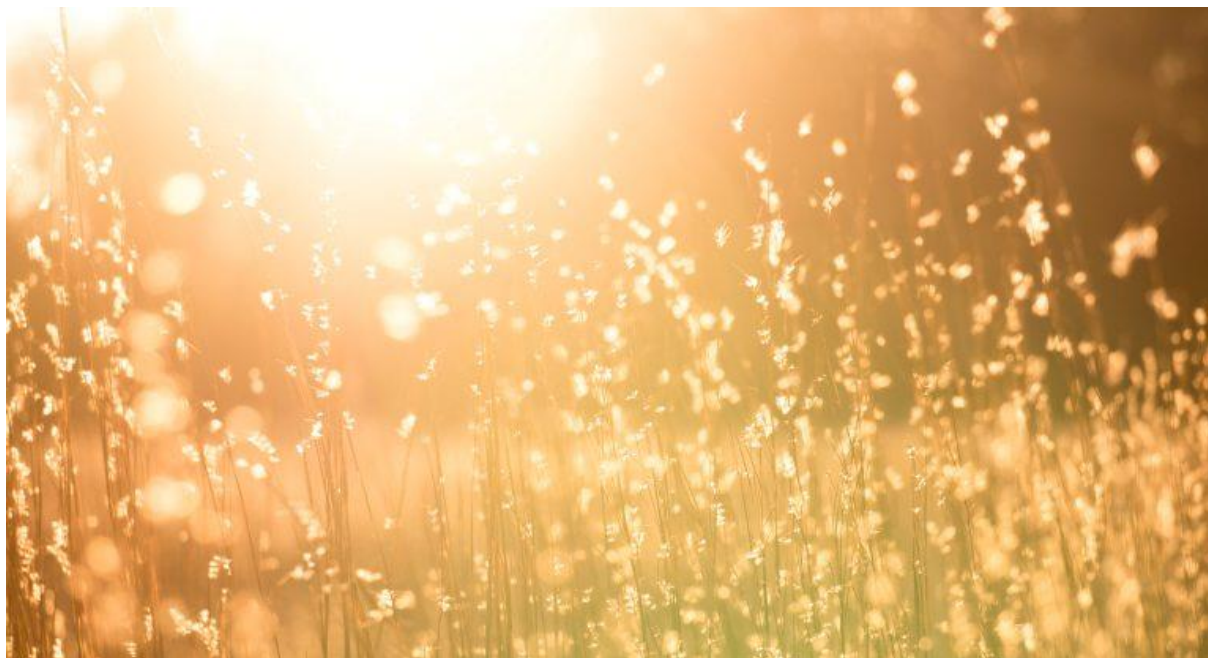


Vitamin sonca



Sonce je vir življenja in pogoj, da v našem telesu pod vplivom UVB-žarkov nastaja steroidni hormon, kalcitriol ali vitamin D. Za nastajanje vitamina D v koži pod vplivom UVB-žarkov so pomembni številni dejavniki. Med njimi so geografska širina, letni čas, barva in površina izpostavljene kože ter starost. Vitamina D nam najbolj primanjkuje med oktobrom in aprilom.

Epidemiološke raziskave kažejo, da ima le četrtnina prebivalstva normalne koncentracije vitamina D, več kot četrtnina pa izrazito pomanjkanje.

Za dobro preskrbo z vitaminom D poskrbimo tako, da se del leta zdravo sončimo, preostali del leta pa sončenje nadomestimo s sončnim vitaminom. Tisti, ki se poletnega sonca bojijo, naj si zdrave zaloge vitamina D zagotovijo s kakovostnimi dopolnili, saj ga s hrano izjemno težko vnesemo dovolj. Primeren čas izpostavljenosti UVB svetlobi je odvisen od tipa kože, obsega izpostavljene kože, zdravja kože ter moči sončnih žarkov. Čas sončenja je glede na tip kože lahko med 10 do 20 minut dnevno.

Vitamin D je ključen za normalen potek bioloških funkcij v našem telesu. V hrani ga praktično ni, z izjemo nekaterih severnih morskih rib, kot so polenovka, losos, tuna, skuša, sardine. Dejstvo pa je, da je ključen za normalen potek zelo zapletenih bioloških funkcij. Če jih omenimo le nekaj: regulira več kot 1000 genov, pospešuje zorenje celic, uravnava presnovo kalcija ter vpliva na normalno funkcijo imunskega in živčnega sistema.

Nasprotno, pa je njegovo kronično pomanjkanje povezano z zelo hudimi boleznimi, kot so osteoporoza, rahitis, osteomalacija, rakave, avtoimunske, srčno-žilne in nevrodegenerativne bolezni (npr. Alzheimerjeva in Parkinsonova bolezen, demenca), diabetes tipa 2, debelost, črevesne vnetne bolezni, atopični dermatitis ter pogoste akutne respiratorne bolezni. Znaki pomanjkanja vitamina so lahko zelo splošni. Predvsem bodimo pozorni na naslednje znake: mišična oslabeledost, občutek teže v nogah, kronična bolečina v mišično-skeletnem sistemu, utrujenost, depresija, pogoste infekcije, povišan krvni tlak in krvni sladkor ter hitra utrudljivost. Prav tako lahko v pomanjkanju vitamina D3 tiči razlog, za pogoste alergije in vnetja, pomanjkanje libida ter vitalnosti nasploh. Pomanjkanje vitamina D botruje sezonskim čustvenim motnjam.

Dojenčki in majhni otroci so še posebej izpostavljeni tveganju za pomanjkanje vitamina D, saj jih pozimi zaradi mraza ter poleti zaradi močnega sonca ščitimo pred sončnimi žarki. Pomanjkanje vitamina D pri dojenčkih in majhnih otrocih povzroča rahitis, pri katerem opazimo odebelitve na hrustancih, deformacije skeleta, kosti se rade upognejo in lomijo, ter manjšo moč mišic. Zaradi pomanjkanja vitamina D so otroci lahko tudi bolj utrujeni, kar je lahko posledica oslabiljenega imunskega sistema. Živčni sistem je v neposredni povezavi s črevesjem, tako da se nepravilnosti enega, odražajo tudi v drugem sistemu. Ni torej nenavadno, da se prebavne težave zrcalijo tudi na našem razpoloženju, koncentraciji in kognitivnih sposobnostih. Vitamin D3 dokazano zmanjša simptome črevesnih vnetnih bolezni, prepustnost črevesja in izboljša kakovost življenja. Glede na hudo pomanjkanje in pomembne biološke vloge vitamina D, se vsaj od oktobra do marca priporoča dodajanje 1000 do 2000 IE (mednarodnih enot) oz. 25 µg vitamina D dnevno za odraslega človeka. Za otroke od konca prvega tedna življenja do dopolnjenega 1. leta starosti je priporočeno dodajati 400 IE (10 µg) vitamina D dnevno, bodisi v obliki zdravila, ki ga običajno že v porodnišnici predpiše zdravnik ali v obliki prehranskih dopolnil, ki so na voljo v lekarnah. Pozorni moramo biti, da dodajamo vitamin D v predpisanih odmerkih in priporočenega dnevnega vnosa ne prekoračimo. Pri tem upoštevamo celokupni dnevni vnos vitamina D iz različnih virov. Odmerek vitamina D je enak za dojenčke, ki so dojeni, in dojenčke, ki se hranijo z adaptiranimi mlečnimi formulami.

Starostna skupina	PDV vitamina D v odsotnosti endogene sinteze (µg / dan)
Dojenčki (od 0 do manj kot 12 mesecev)	10
Otroci (od 1 do 15 let)	20
Najstniki in odrasli (od 15 do manj kot 65 let)	20
Odrasli (od 65 let)	20
Nosečnice	20
Doječe matere	20

1 µg = 40 mednarodnih enot (IE); 1 IE = 0,025 µg 1 IE = 0,025 µg

Za vzdrževanje močnega imunskega sistema veliko storimo kar sami z zdravim načinom življenja, veliko gibanja in z zmanjšanjem stresnih dejavnikov, kot so neprestano hitenje, negativno razmišljanje ter nezdrava prehrana. Z dodatkom vitaminov, ki nam jih primanjkuje, pa svojemu imunskemu sistemu zagotovimo dovolj »goriva«, da nas ščiti pred različnimi boleznimi.

VIRI:

Vodnik za krepitev imunskega sistema, Hiša zdravja, jesen 2020
Zdravila in otroci - Vitamin D, Gorenjske lekarne, november 2021