

Informácie o vitamíne D pre pacientov



Vitamín D je dôležitý pre zdravie kostí. Naše telo musí prijímať vápnik a ďalšie živiny zo stravy, aby naše kosti zostali silné a zdravé.

Užívanie výživových doplnkov s vitamínom D sa odporúča ľuďom, ktorí neprijímajú dostatok vitamínu D

alebo

ktorí boli na základe krvného testu identifikovaní ako pacienti s nízkou hladinou vitamínu D.

Nedostatok vitamínu D (veľmi nízka hladina vitamínu D)

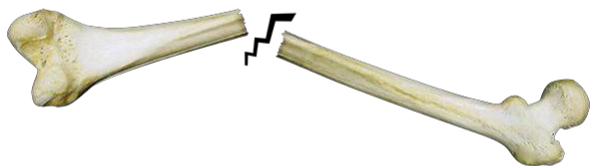


Nedostatok vitamínu D nastáva, keď ľudia v priebehu času neprijímajú odporúčanú hladinu vitamínu D.



U dospelých, ktorí majú dlhodobo veľmi nízku hladinu vitamínu D vzniká stav nazývaný osteomalácia.

Pri tomto stave dochádza k úbytku vápnika z kostí.



Kosti sa zmäkčujú a môžu sa objavovať bolesti a zlomeniny kostí (fraktúry) napriek tomu, že nedošlo k žiadnemu zraneniu. Svaly sa stávajú slabými, čo sťažuje chôdzu.



U detí s veľmi nízkou hladinou vitamínu D nastáva podobný stav nazývaný krivica, ktorý môže ovplyvniť rast.



Takmer všetok vitamín D sa vyrába v našom tele zo slnečného žiarenia (okolo 90%). Preto je dôležité, aby sme sa bezpečne vystavovali slnku.



Len veľmi malé množstvo vitamínu D pochádza z potravín, ktoré jeme.

Napriek tomu je dôležité jesť potraviny, ktoré obsahujú vitamín D ako súčasť vyváženej stravy.



Niektorí ľudia sú vystavení väčšiemu riziku nedostatku vitamínu D ako iní. Dôvodom môže byť, že ich koža nedokáže produkovať dostatok vitamínu D zo slnka, ich strava má nízky obsah vitamínu D, alebo kombináciu týchto dvoch príčin.

Slnčné svetlo



Najlepší spôsob, ako zvýšiť hladinu vitamínu D pre väčšinu ľudí je pravidelne tráviť čas vonku počas letných mesiacov (marec až október). Počas jesenných/zimných mesiacov sa však odporúča, aby sme užívali 10 mg vitamínu D.

Vo Veľkej Británii svieti slnko najintenzívnejšie medzi 11:00 - 15:00.



Počas tejto doby väčšina ľudí získa dostatok vitamínu D tým, že chodia na krátku dobu von a nechávajú si odokryté iba tie oblasti kože, ktoré bývajú často vystavené slnku (napr. predlaktia, ruky alebo dolné končatiny).

Počas tejto doby je dôležité vyhnúť sa spáleniu slnkom.



Dlhodobá expozícia (napríklad vedúca k spáleniu alebo tmavému opaľovaniu) nie je bezpečným spôsobom, ako získať vitamín D.



Je dôležité, aby ste si pravidelne kontrolovali kožu, či na nej nedošlo ku zmenám (ako sú zmeny materských znamienok, ku ktorým dochádza v priebehu niekoľkých týždňov alebo niekoľkých mesiacov), a ak si všimnete akékoľvek zmeny, navštívte svojho lekára.

Ktoré potraviny obsahujú vitamín D?

Medzi potraviny, ktoré obsahujú malé množstvo vitamínu D, patrí:



- Olejovité ryby (ako sú sardinky, sled', losos a makrely),



- Pečeň, vaječný žltok, šampiňóny, syr, mlieko a maslo (veľmi malé množstvá)



- Obohatené potraviny (vrátane niektorých margarínov a raňajkových cereálií vo Veľkej Británii)



Snažte sa pravidelne jesť tieto potraviny ako súčasť zdravej stravy, aby ste si doplnili hladinu vitamínu D.

Kde môžem získať výživové doplnky s vitamínom D?



Ak zdravotnícky pracovník zistil, že ste vystavený riziku nízkej hladiny vitamínu D, odporúča sa, aby ste denne užívali výživový doplnok s vitamínom D.



Mali by ste tiež dodržiavať rady týkajúce sa bezpečného vystavovania sa slnečnému žiareniu a snažiť sa jesť potraviny, ktoré obsahujú vitamín D ako súčasť vyváženej stravy.



Supermarket

Výživové doplnky je možné zakúpiť v lekárňach, vo väčšine supermarketov a v obchodoch so zdravou výživou.



Ak ste tehotná, dojčíte alebo máte dieťa mladšie ako päť rokov, môžete ich dostať zadarmo alebo si ich môžete kúpiť za nízku cenu v miestnom detskom centre.

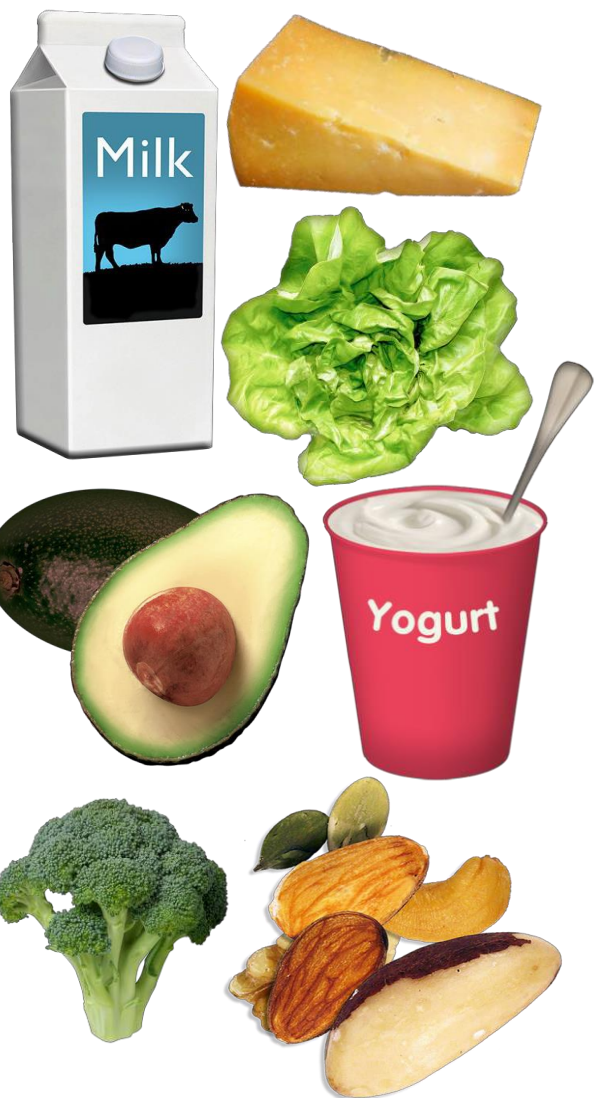


Informujte sa u svojej pôrodnej asistentky alebo zdravotného pracovníka, aby vám poskytol viac informácií o vitamínoch Healthy Start a o tom, kde sa nachádza najbližšie detské centrum.

Vápnik



Vápnik je tiež dôležitý pre silné zuby a kosti.



Väčšina ľudí by mala byť schopná získať dostatok vápnika zo zdravej stravy.

Denne odporúčané množstvo vápnika sa líši, napríklad v závislosti od veku, no 700 mg denne postačuje na splnenie dennej potreby pre takmer celú dospelú populáciu.

Príklady potravín s vysokým obsahom vápnika sú; mlieko, jogurt, syry a iné mliečne výrobky, zelená listová zelenina, sójové bôby, tofu a orechy.



Ďalšie informácie nájdete na webovej stránke:

<https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/calcium/>