

## NIEDOBÓR WITAMINY D3

Witam wszystkich bardzo serdecznie☺

Ponieważ na dobre zawitała do nas jesień (na szczęście i aby tak dalej bardzo piękna ☺) chciałabym poruszyć temat niedoboru witaminy D3, na który narażeni jesteśmy mieszkając w naszej strefie klimatycznej, gdzie w okresie jesienno-zimowym pięknych słonecznych dni jest niestety bardzo mało (a to jest właśnie główne źródło naszej witaminy).

Jako zwolenniczce zbilansowanej, bogatej w naturalne i zdrowe warzywa i owoce diety ciężko mi przyznać, że suplementacja witaminy D3 (czyli przyjmowanie jej w postaci np. kapsułek, kropelek itd.) w tym okresie jest niestety niezbędna!

**Witamina D3** jest ważna dla zdrowia naszych kości, zębów, poprawia odporność naszego organizmu, wpływa na nasz dobry nastrój, chroni nasze serce, zapobiega rozwojowi cukrzycy oraz zapobiega chorobie Alzheimera, łuszczycy, stanom zapalnym skóry.

Witaminę D3 podobnie jak inne witaminy, aby była skuteczna, należy zażywać z umiarem i zgodnie z zalecaną dawką.

Wg European Food Safety Authority **maksymalne spożycie witaminy D na dobę dla dzieci i młodzież w wieku 11 - 18 lat to 4000 j.m.**, podobnie jak dorośli z prawidłową masą ciała.

Ważne jest, aby suplementów z witaminą D3 nie przyjmować na czczo czy między posiłkami.

**Witaminę D3 najlepiej przyjmować wraz z tłuszczami, oczywiście zdrowymi ☺, takimi jak awokado, oliwa, tłuste ryby czy orzechy.** Dzięki nim wzrasta jej przyswajalność: związek lepiej się wchłania i rozprowadza po organizmie. Zasada jest prosta witaminę D3 przyjmujemy w razem z posiłkiem.

Ponadto mimo braku bezpośredniego wpływu pokarmu na poziom witaminy D3 w naszym organizmie warto wspomagać dietę produktami zawierającymi ten związek chemiczny. Najwięcej witaminy jest oczywiście w mięsie ryb (m.in. łosoś, tuńczyk, dorsz, śledź, makrela, sardynki, węgorz) oraz tranie rybim. Poza tym D3 występuje w nabiale - serach, żółtkach jaj oraz mleku krowim (poziom D3 w mleku jest niestety zależny od wyżywiania krów i czasu, jaki zwierzęta spędzają na słońcu!).

**W aptekach znajdziemy wiele suplementów z witaminą D3 (o bardzo wysokim stężeniu) musimy jednak pamiętać, aby nie przekraczać zalecanej dziennej dawki do spożycia.** Przy jej przedawkowaniu dochodzi do ciężkiego zatrucia, które jest spowodowane wysokim stężeniem wapnia we krwi (tzw. **wapnica**).

Objawami nadmiaru są: brak apetytu, nudności, pocenie się, biegunka, zmęczenie, wymioty, zwiększone pragnienie, ból głowy i oczu, częste oddawanie moczu, świąd skóry.

Do poważniejszych konsekwencji nadmiaru witaminy D3 należą: uszkodzenie pracy mięśnia sercowego oraz układu nerwowego. Wzrasta również ryzyko kamicy pęcherzyka żółciowego oraz nerek. U kobiet w ciąży nadmiar witaminy D3 może prowadzić do deformacji płodu lub chorób kości u noworodka.

A gdy już nadejdzie ukochana wiosna i lato należy zapamiętać, że **promienie ultrafioletowe w świetle słonecznym sprawiają, że nasza skóra sama zaczyna wytwarzać witaminę D3**☺☺☺

To, jaką ilość organizm jest w stanie wytworzyć, zależy od wielu czynników takich jak: pora roku, zachmurzenie oraz poziomu zanieczyszczenie powietrza.

Ekspozycja ramion i nóg przez 15 minut w pełnym słońcu latem pozwala na syntezę od 2000 do 4000 j.m. witaminy D3 w naszym organizmie ☺

Pozdrawiam: Alina Tyda

