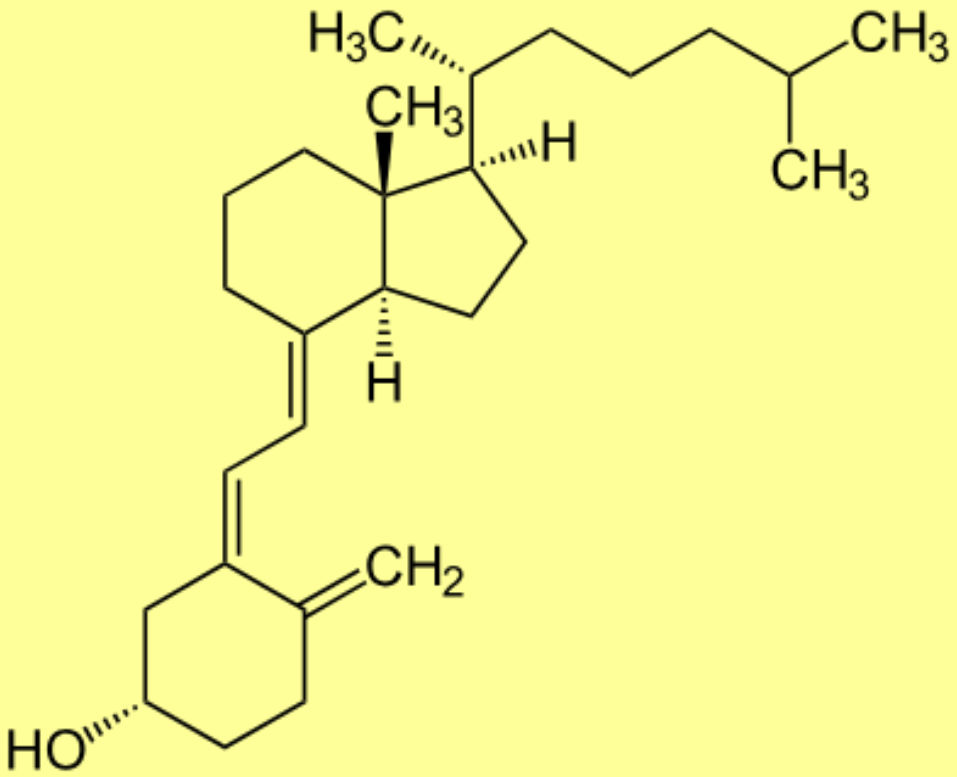
Witamina D i jej rola w organizmie

Autorzy:

Magdalena Adamczyk
Magdalena Walczewska



Czym jest witamina D?



Witaminą D nazywamy grupę steroidowych związków organicznych, które uczestniczą w utrzymaniu prawidłowego poziomu wapnia i fosforanów we krwi. Od tego zależy właściwa mineralizacja kości i zębów, napięcie mięśni oraz przewodnictwo nerwowe.

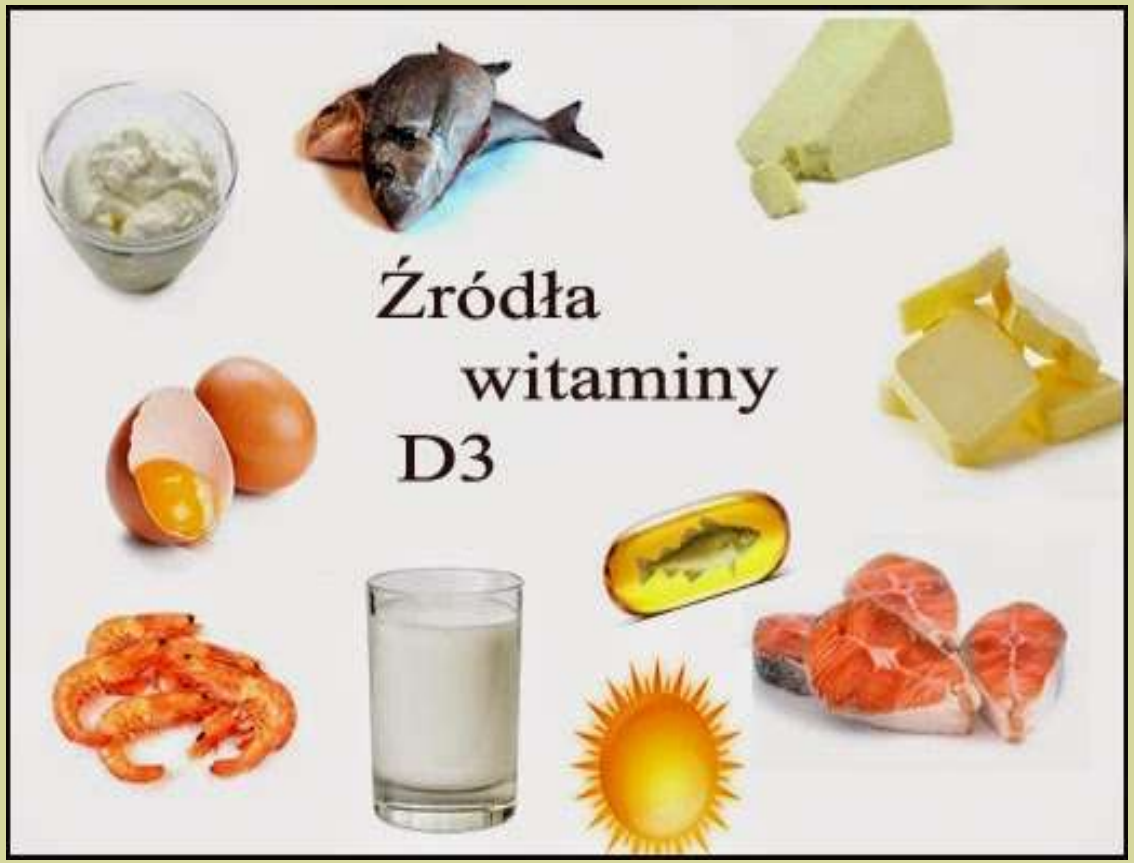
Rodzaje witaminy D

Wyróżniamy dwa główne rodzaje:

- **Witamina D_2** – pochodzenia roślinnego
- **Witamina D_3** – powstaje w skórze człowieka pod wpływem promieni słonecznych, ale występuje również w rybach, tranie i jajach. Jest najważniejszą formą dla organizmu człowieka. Jest najlepiej przyswajalna i jest naturalną formą, która



Źródła witaminy D



Synteza w skórze pod wpływem promieni UVB

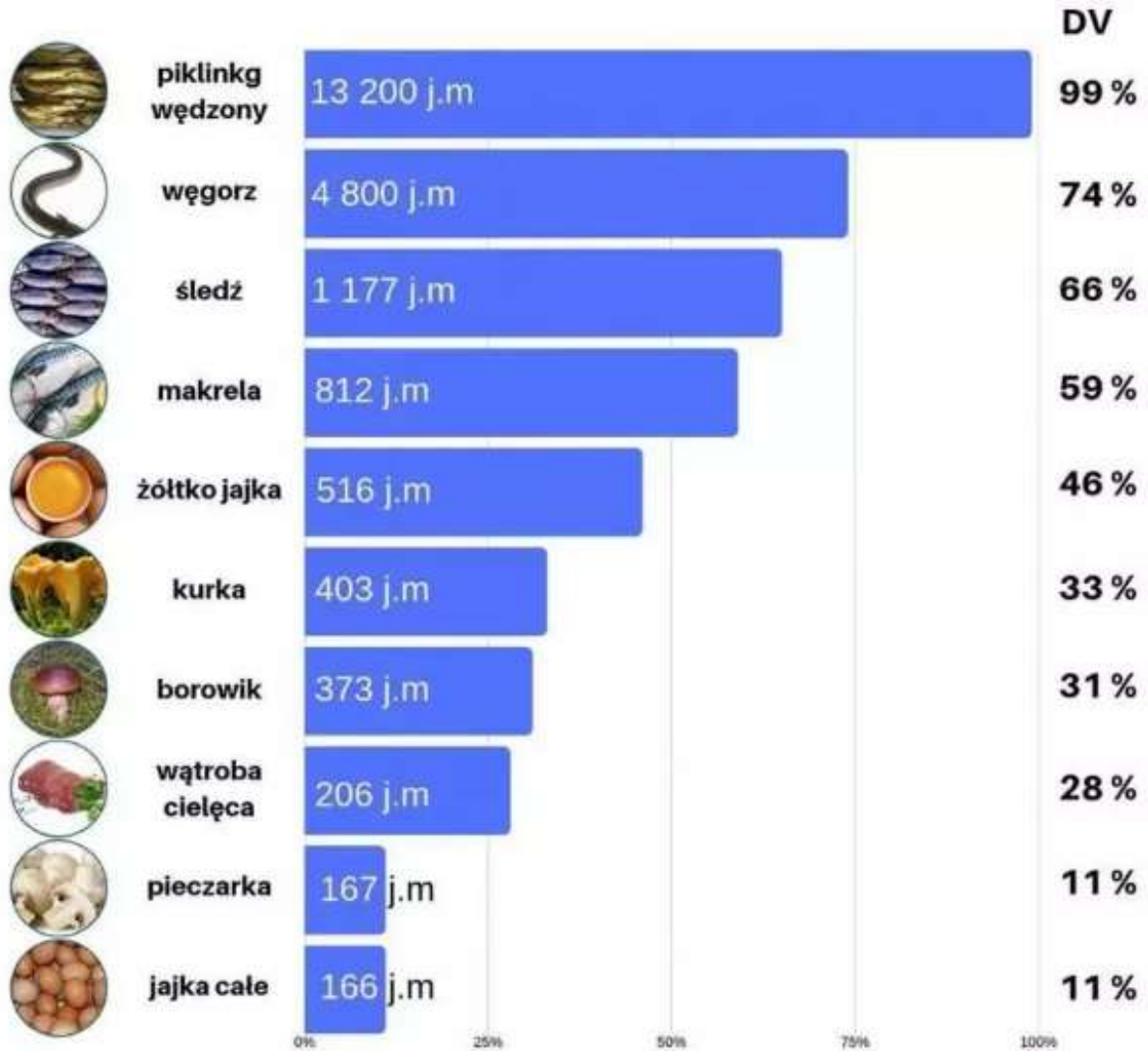
Produkty spożywcze:

- tłuste ryby (łosoś, makrela, śledź)
- Tran i oleje rybie
- żółtka jaj
- mleko i produkty mleczne

Suplementy diety

10 PRODUKTÓW BOGATYCH W WITAMINĘ D

ilość w j.m./ 100g



Rola witaminy D w organizmie

Kości i zęby

- reguluje wchłanianie wapnia i fosforu z przewodu pokarmowego
- umożliwia prawidłową mineralizację kości i zębów
- zapobiega krzywicy u dzieci i osteoporozie u dorosłych

Mięśnie

- wpływa na prawidłowe napięcie i siłę mięśni
- zmniejsza ryzyko skurczów i upadków
- wspomaga sprawność ruchową



Rola witaminy D w organizmie

Układ nerwowy

- uczestniczy w przewodnictwie nerwowym
- wpływa na koncentrację i samopoczucie

Układ odpornościowy

- wspiera naturalną odporność organizmu
- pomaga w ochronie przed infekcjami



BRAK WITAMINY D



Częste infekcje



Zmęczenie



Bóle kości, bóle pleców



Depresja



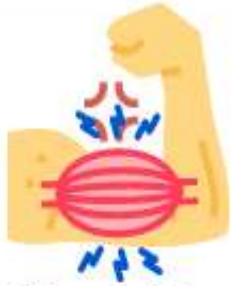
Utrudnione gojenie się ran



Gęstości kości



Wypadanie włosów



Bóle mięśni











Nadmiar witaminy

Nadmiar witaminy D może być szkodliwy i prowadzić do:

- zbyt wysokiego poziomu wapnia we krwi
- nudności i wymiotów
- uszkodzenia nerek
- zaburzeń pracy serca

Najczęściej wynika z nieprawidłowej suplementacji.



NIEDOBÓR WITAMINY D - KOMU GROZI?



Spożywające mało źródeł pokarmowych witaminy D
i mało przebywające na słońcu



Zamieszkujące w strefie subpolarnej i polarnej
niezbędne jest systematyczne naświetlanie ciała specjalnymi lampami



Chore na zaburzenia wchłaniania



Chore na choroby zakłócające przemiany witaminy D
w wątrobie i nerkach



O bardzo jasnej karnacji
unikające przebywania na słońcu lub bardzo wysokie filtry



Pracujące w czterech ścianach przez większą część roku



Chorujące, leżące w szpitalach, niepełnosprawne
bez możliwości ekspozycji na słońce

JAK ZAPEWNIĆ WŁAŚCIWĄ PODAŻ WITAMINY D ZE SŁOŃCA?



Przebywać na słońcu
w godzinach 10-15



Latem chodzić w krótkich bluzkach i spodenkach



Przebywać codziennie na słońcu, latem jak najwięcej
5-15 minut



Nie stosować kremu z filtrem
przez czas ekspozycji na słońce



Unikać przebywania w zanieczyszczonych miejscach



Eksponować skórę na słońce w miejscach odsłoniętych