

Vitamin D jako ochrana proti chřipce! Jak poznáte, že máte nedostatek vitamínu D?



Málokdo ví, že vitamin D je utvářen několika látkami, přičemž pomocí několika složitých procesů vzniká tzv. kalcitriol. Vitamin D se nachází téměř ve...

Zmáhá vás v zimním období velká únava a ospalost? Nebo už měsíce bojujete s neustupující rýmou a nachlazením? Příčinou vašich problémů může být nedostatek vitamínu D.

Vitamin D je jedním z dílčích vitaminů, které mají **vliv na správné fungování a vývoj lidského těla**. Co může způsobit jeho nedostatek a jak vitamin D do těla dostat? Na to se zaměříme v tomto článku.

Vitamin D

Málokdo ví, že vitamin D je utvářen několika látkami, přičemž pomocí několika složitých procesů vzniká tzv. **kalcitriol**. Vitamin D se nachází téměř ve všech tkáních lidského těla, proto můžeme říci, že vitamin D respektive nedostatek vitamínu D ovlivňuje téměř všechny procesy v lidském těle.

Účinky vitamínu D

Vitamin D má mnoho zázračných účinků. Zlepšuje náladu, zajišťuje **správnou činnost autoimunitního systému** a chrání před civilizačními chorobami. **Jaké jsou další účinky vitamínu D?**

- Správné hojení ran

- Vývin kostí u dětí, svalů a kloubů
- Pozitivní vliv na spánkové problémy
- Má protizánětlivé a protivirové účinky v těle
- Zajišťuje hormonální rovnováhu v těle
- Optimální nálada a psychická vyrovnanost
- Správná činnost srdce i mozku
- Příznivý vliv na činnost střev a trávicího traktu

Nejlepší zdroje vitamínu D

1. Sluneční záření

Nejjednodušším způsobem, **jak vyřešit nedostatek vitamínu D**, je vystavit svoje tělo slunečním paprskům. Vitamin D v těle vzniká po ozáření kůže UV paprsky. Pozor ale na dobu strávenou na slunci. **Kolik minut denně byste měli strávit na slunci?** Zjistíte to [TADY](#).

V létě je to snadné, neboť v České republice máme poměrně dostatek slunných dní. Horší je to v zimě. Nejjednodušším způsobem je **alespoň jednou během zimy vycestovat do zahraničí za sluncem**. Ne každý ale tuto možnost má. Další možností je během zimního období **čerpat vitamin D z potravin**.



2. Olej z tresčích jater

Olej z tresčích jater je ideální variantou pro ty, kteří chtějí mít **denní přísun vitamínu D vyřešený jednou lžičkou denně**. Podobně jako tučné ryby obsahuje velké množství vitamínu D a to **450 IU v celé kávové lžičce**. Dětem tedy bohatě postačí **1 lžička denně**, dospělým **polovina velké lžice denně**.

3. Vybrané tučné ryby

Nejvyšší obsah vitamínu D ze všech známých potravin mají právě některé **tučné ryby**. Mezinárodní zdravotnická organizace stanovila **doporučenou denní dávku vitamínu D na 600 IU** (= mezinárodní jednotky). Takové množství odpovídá zhruba **6 gramům rybího tuku**, což je necelá jedna lžice.

Rybí tuk na lžičce, tak jak ho podávaly dětem naše babičky, samozřejmě není žádná lahoda. **Rybí tuk** ale můžete konzumovat i v jiných podobách, například **ve formě kapslí nebo čerstvých ryb**.

Vitamin D najdete v těchto čerstvých rybách:

- kapří maso
- amur
- štika
- pstruh duhový
- losos
- sardinky
- krevety
- a další tučné rybí maso...



4. Vaječné žloutky od šťastných slepic

Podle odborníků obsahují **vejce z volného chovu až 6x více vitamínu D**, než **vejce z klecových chovů**. Je to logické. Zatímco **slepice chovaná v zajetí nikdy nevidí denní světlo**, slepice žijící ve volném chovu do sebe vstřebává vitamin D podobně jako člověk. Nutno podotknout, že **vitamin D se nachází jen ve žloutcích**, nikoliv v bílcích.

5. Fototerapie jako nouzová záchrana

Okrajovou možností, **jak do sebe dostat vitamin D**, je také léčba zvaná [fototerapie](#). Vitaminy jsou do člověka aplikovány pomocí jednoduché **světelné lampy**. Terapie se často využívá při depresích, při **kožních onemocněních** nebo v souvislosti s novorozeneckou žloutenkou.

6. Další potraviny s vitaminem D

O **vitamin D** mohou být také obohacené některé potraviny, které se běžně prodávají. Vitamin D se někdy přidává do **kravského mléka**, **pomerančových džusů**, **dětských výživ** nebo **snídaňových cereálií**. Abyste zjistili, zda daná potravina obsahuje vitaminy, vždy pečlivě prostudujte její složení. Vitamin lze také konzumovat ve formě kapslí a prášků.



Nedostatek vitamínu D - nejčastější příznaky

1. Zimní deprese nebo špatná nálada

Nejčastějším projevem chybějícího vitamínu v těle je [zimní deprese](#) nebo špatná nálada. S ustupujícími slunečními paprsky se od října každého roku začínají u mnoha lidí projevovat **sklony k depresím**, negativnímu myšlení a chmurnému naladění. Řešením je právě doplnění dostatečného množství děčka.

2. Špatný vývoj kostí a jejich řídnutí

Vitamin D se podílí na vývoji kostí, kloubů a jejich správném fungování. Proto je velmi důležité **zajistit dostatek vitamínu D hlavně u dětí**. Nedostatek vitamínu D v krvi může způsobit **bolest kloubů**, zad nebo **svalovou únavu**.

3. Zvýšené riziko civilizačních onemocnění

Vědci potvrzují, že lidé s celoživotním dostatkem vitamínu D v krvi jsou více odolní proti civilizačním chorobám, jako je rakovina, **Alzheimerova choroba** nebo **Crohnova choroba**.

4. Časté onemocnění chřipkou

Jednou z hlavních funkcí vitamínu D je **podpora imunitního systému**. Při nedostatečném množství vitamínu v těle, je tedy člověk náchylnější k virovým onemocněním. Časté nachlazení, chřipky a bolest v krku vyřešíte posílením imunitního systému a doplněním děčka v těle.

5. Častá únava a bolesti hlavy

Pokud vás hlavně v zimním období trápí **velké bolesti hlavy, přehnaná únava nebo apatie**, příčinou může být právě nedostatek vitamínu D. A jak zjistíte, že máte **nedostatek vitamínu D**? Nejjednodušší je nechat si změřit jeho hodnotu odebráním krve. Vstupní test včetně kompletního krevního rozboru vám udělají v nemocnici například před prvním darováním krve.