

Dlaczego witamina D3 jest nam potrzebna?

1. Zmniejsza ryzyko zachorowania na raka (w tym raka piersi, prostaty i jelita grubego).
2. Zmniejsza ryzyko zachorowania na choroby serca, udar mózgu, depresję.
3. Pomaga utrzymać prawidłową masę ciała.
4. Poprawia wynik leczenia chorób reumatycznych, nowotworów, cukrzycy, nadciśnienia, osteoporozy, depresji, chorób serca i mięśni.
5. Stymuluje odporność.
6. Reguluje funkcjonowanie układu kostnego, nerek, procesy zapalne, płodność, produkcję hormonów.

Jakie są skutki niedoboru witaminy D3?

- Krzywica u dzieci i niemowląt
- Zwolnienie perystaltyki jelit
- Osteoporoza i osteomalacja (rozmiękanie kości)
- Osłabienie układu nerwowego i mięśni
- Wzrost ryzyka rozwoju chorób autoimmunologicznych, infekcji, nowotworów
- Tężyczka (skrajnie niski poziom wapnia we krwi, witamina D3 bierze udział w jego wchłanianiu i wykorzystaniu przez organizm)
- Skolioza
- Płaskostopie

Jakie są naturalne źródła witaminy D3?

Witamina D3 jest produkowana w organizmie, przy udziale wątroby, skóry i promieniowania UV (promieni słonecznych), dlatego w okresie jesieni i zimy jej poziom we krwi spada. Substancji do jej wytworzenia możemy dostarczyć z odpowiednimi preparatami oraz (w mniejszych ilościach) w diecie, jedząc ryby, wątróbkę, żółtko jaj, masło, grzyby.

Jak suplementować witaminę D3?

Witaminę D3 należy suplementować przez przynajmniej 3 miesiące jesienno-zimowe. Po zakończeniu tego okresu warto sprawdzić jej poziom we krwi i dostosować dalsze postępowanie do wyniku. W przypadku problemów z odpornością ogólną i miejscową, takich jak częste infekcje górnych dróg oddechowych, zakażenia wirusowe i bakteryjne skóry, grzybica, cukrzyca, brak apetytu, osłabienie sprawności umysłowej, dawki należy zwiększyć dwu- a nawet trzykrotnie w stosunku do zalecanych. Trzeba pamiętać, że proponowane dawkowanie zwykle odnosi się do przeciętnej masy ciała, np. dla dorosłego mężczyzny jest to 70kg. **NIE NALEŻY** zwiększać zalecanych dawek u osób z kamicy nerkową, noworodków, kobiet w ciąży i w trakcie laktacji. Suplementacja witaminy D w połączeniu z witaminą K2 i magnezem zwiększa jej wchłanianie i przyswajanie.

Typowe dawki witaminy D3 dla różnych grup wiekowych:

Noworodki i niemowlęta do 6 miesiąca życia	400 jednostek/ dobę
Niemowlęta do 12 miesiąca życia	400-600 jednostek/ dobę
Dzieci do 10 roku życia	600-1000 jednostek/dobę
Młodzież do 18 roku życia	800-2000 jednostek/ dobę
Dorośli do 65 roku życia	800-2000 jednostek/ dobę
Seniorzy 65-75 lat	800-2000 jednostek/ dobę
Seniorzy powyżej 75 lat	2000-4000 jednostek/ dobę
Kobiety planujące ciążę	Zgodnie w wiekiem i poziomem wit. D3 we krwi
Kobiety w ciąży oraz w trakcie laktacji	2000 jednostek/ dobę lub zgodnie z poziomem wit. D3 we krwi

Jakie są normy stężenia witaminy D3 we krwi?

Rozpocznij suplementację, jeżeli Twój poziom witaminy D3 jest poniżej 40ng/ml (100 mmol/l), najlepiej w dużej dawce. Kiedy osiągniesz poziom 60ng/ml (150mmol/l) możesz kontynuować z dawkami zalecanymi. Jeżeli przekroczysz 80ng/ml (200mmol/l) możesz przyjmować dalej preparaty w dawkach profilaktycznych (połowa dawki zalecanej), by utrzymać właściwe stężenie. Suplementację należy przerwać przy wyniku 100ng/ml (250mmol/l), by uniknąć przedawkowania.

Pamiętaj!

Przy długotrwałej suplementacji witamin może dość do ich przedawkowania. Większość objawów nie jest groźna, lecz dokuczliwa. Zawsze konsultuj wybór preparatu i dawki z lekarzem prowadzącym.