

VITAMINO D NAUDA ORGANIZMUI

Vitaminas D – tai grupė riebaluose tirpių sekosteroidų. Juos daugiausia sudaro dvi fiziologiškai aktyvios formos: vitaminas D2, vadinamas ergokalciferoliu, ir vitaminas D3 – cholekalciferolis.

Vitaminas D susidaro žmogaus odoje veikiant ultravioletiniams B spinduliams (saulės šviesai). Kiek **vitamino D** žmogus gaus šiuo būdu priklauso ir nuo individualių organizmo savybių, ir nuo metų laiko. **Vitaminas D** randamas tiek augalinės, tiek gyvulinės kilmės maiste.

VITAMINAS D MAISTE

Kepenys
Kiaušiniai 5,6 µg
Alyvuogių aliejus
Saulėgrąžų aliejus
Grybai
Grietinė
Pienas
Jogurtas
Sūris
Sviestas
Avižos



Žuvų taukai
Tunas
Kardžuvė
Krevetės
Lašiša 16 µg
Menkė
Menkių kepenų taukai
Sardinė
Ikrai
Silkė 7,8–25 µg
Skumbrė 4 µg

VITAMINO D NAUDA

Vitaminas D labai svarbus vaikams ir paaugliams.

Kaulų sveikata ir raumenų funkcija Vitaminas D yra esminis kalcio ir fosforo įsisavinimui, todėl jis tiesiogiai susijęs su kaulų mineralizacija. Jo trūkumas gali lemti rachitą vaikams ir osteomaliaciją ar osteoporozę suaugusiesiems. Be to, tyrimai rodo, kad pakankamas **vitamino D** kiekis gali sumažinti griuvimų ir lūžių riziką vyresnio amžiaus žmonėms dėl pagerėjusios raumenų funkcijos. **Vitaminas D** padeda organizmui įsisavinti kalcį, fosforą ir magnį. Be to, jo dėka greičiau





VITAMINO D NAUDA ORGANIZMUI

Imuninei sistemai

Vitaminas D padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą.

Kalcio ir fosforo įsisavinimui

Vitaminas D padeda palaikyti normalią kalcio ir fosforo absorbciją ir (arba) įsisavinimą bei kalcio koncentraciją kraujyje.

Kaulų ir dantų būklei

Vitaminas D padeda palaikyti normalią kaulų ir dantų būklę. Vitaminas K padeda palaikyti normalų kraujo krešėjimą.

Raumenų funkcijai

Vitaminas D padeda palaikyti normalią raumenų funkciją.

Normaliam kraujo krešėjimui

Vitaminas K padeda palaikyti normalų kraujo krešėjimą.

pašalinamas toksiškas švinas iš organizmo. **Vitaminas D** skatina kalcio įsisavinimą iš virškinamojo trakto.

Imuninės sistemos stiprinimas Vitaminas D veikia kaip imunomodulatorius. Yra įrodymų, kad jis gali sumažinti kvėpavimo takų infekcijų riziką, ypač žmonėms, kuriems jo trūksta.

Psichikos sveikata Kai kurie tyrimai rodo ryšį tarp žemo vitamino D kiekio ir depresijos simptomų, ypač tarp vyresnių suaugusiųjų. **Vitamino D** papildai gali turėti teigiamą poveikį nuotaikai.

Lėtinių ligų prevencija Yra mokslinių darbų, nagrinėjančių vitamino D vaidmenį širdies ligų, cukrinio diabeto ir tam tikrų vėžio formų prevencijoje. Nors kai kurių rezultatų patikimumas tebėra tiriamas, tyrimai rodo, kad pakankamas **vitamino D** kiekis gali turėti apsauginį poveikį. Jis taip pat labai svarbus bendram organizmo tonusui stiprinti.

Jei organizme natūraliai (veikiant saulės spinduliams) visiškai nepasigamina **vitamino D**, žmogus jo turi gauti 20 mikrogramų per dieną. Šis **vitamino D** kiekis reikalingas visų amžiaus grupių žmonėms. Jeigu žmogus reguliariai būna lauke šviečiant saulei, organizme pasigamina nuo 80 iki 90 proc. reikalingo **vitamino D** kiekio. Pakanka pabūti saulėje 15–30 min. atidengus veidą, rankas ir kojas, kad gauti reikiamą **vitamino D** dienos normą. Kiek **vitamino D** pasigamins organizme, priklauso nuo metų laiko, paros meto, oro sąlygų, apsirengimo, kiek laiko praleidžiame lauke, odos tipo ir apsaugos priemonių nuo saulės naudojimo. Taigi, kiek **vitamino D** natūraliai pasigamina organizme yra labai individualu. **Vasaros** laikotarpiu nesunku pasiekti jog natūraliai susidarančio **vitamino D** 25 – hidroksivitamino D koncentracija būtų 50 nmol/l. Tačiau organizmo gebėjimas pasigaminti reikalingą **vitamino D** kiekį priklauso ir nuo geografinės vietos, kurioje žmogus gyvena.

Daugiausiai **vitamino D** yra saugoma riebaluose ir raumeniniame audinyje, mažesni šio vitamino kiekiai yra kepenyse. **Vitamino D** atsargos gali būti panaudotos žiemos metu.



VITAMINO D NAUDA ORGANIZMUI

Nacionalinio maisto ir veterinarijos rizikos vertinimo specialistai rekomenduoja:

☀ Stengtis kuo dažniau būti gryname ore – tiek vasaros metu, tiek žiemą.

☀ 1–2 kartus per savaitę valgyti riebią žuvį, kurios sudėtyje kartu su vitaminu D yra ir polinesočiųjų riebalų rūgščių bei jodo.

☀ Sportuoti ir atlikti fizinius pratimus gryname ore, taip ne tik sustiprės raumenys ir kaulai, bet ir pasigamins daugiau vitamino D.

☀ Prisiminkite, kad pakankamai vitamino D galima gauti ir be papildomų vitamino D preparatų. Reikia tik tinkamai maitintis ir pakankamai ilgai būti gryname ore.

Vitamino D trūkumo simptomai gali būti gana įvairūs. Labiausiai reikėtų atkreipti dėmesį į šiuos požymius:

- ✓ Nuolatinis nuovargis ir mieguistumas. Tai gali sukelti net nedidelis vitamino D trūkumas.
- ✓ Dažniau pasireiškia peršalimas, gripas ir kitos virusinės infekcijos.
- ✓ Aukštas kraujo spaudimas.
- ✓ Irzlumas, bloga nuotaika, liūdesys, depresijos požymiai.
- ✓ Sumažėjusi ištvermė.
- ✓ Raumenų silpnumas, suglebias ar skausmas.
- ✓ Pasunkėję judesiai.
- ✓ Diskomforto pojūtis kauluose.
- ✓ Skausmas apatinėje nugaros dalyje, dubenyje ar kojose.
- ✓ Išsivystęs rachitas.
- ✓ Padidėjęs prakaitavimas.





VITAMINO D NAUDA ORGANIZMUI

- ✓ Pablogėjusi miego kokybė.
- ✓ Ilgai gyjančios žaizdos.

Rekomenduojamos vitamino D normos pagal amžių

Jūsų organizmui reikalingas vitamino D kiekis priklauso nuo amžiaus.

- ✓ Kūdikiams iki 12 mėnesių: 10 mcg (400 IU)
- ✓ Žmonės nuo 1 iki 70 metų: 15 mcg (600 IU)
- ✓ Vyresni nei 71 metų suaugusieji: 20 mcg (800 IU)
- ✓ Nėščios ir maitinančios moterys: 15 mcg (600 IU)

Saugokime save!

Informacijos literatūra:

1. https://www.hi.lt/uploads/Products/product_404/Informacine_mokomoji_medziaga_apie_gyven_toju_sveikos_mitybos_mokyma_skirta_savivaldybiu_visuomenes_sveikatos_biuru_specialista_ms_2022_.pdf
2. Lietuvos higienos normos HN 119:2002 „Maisto produktų ženklavimas“ 4priedas.
3. Anglin, R. E. S., Samaan, Z., Walter, S. D., & McDonald, S. D. (2013). Vitamin D deficiency and depression in adults: Systematic review and meta-analysis. *British Journal of Psychiatry*, 202(2), 100–107. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.111.106666>
4. Bischoff-Ferrari, H. A., et al. (2004). Effect of vitamin D on falls: A meta-analysis. *JAMA*, 291(16), 1999–2006. <https://doi.org/10.1001/jama.291.16.1999>
5. Holick, M. F. (2007). Vitamin D deficiency. *New England Journal of Medicine*, 357, 266–281. <https://doi.org/10.1056/NEJMr070553>
6. Martineau, A. R., et al. (2017). Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: Systematic review and meta-analysis of individual participant data. *BMJ*, 356, i6583. <https://doi.org/10.1136/bmj.i6583>
7. Pilz, S., et al. (2011). Vitamin D and cardiovascular disease prevention. *Nature Reviews Cardiology*, 8(3), 168–175. <https://doi.org/10.1038/nrcardio.2010.173>



Parengė Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro Visuomenės sveikatos specialistė Sabina Stugienė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje. El. p. sabina.stugiene@sveikatos-biuras.lt , Tel.: 067250587