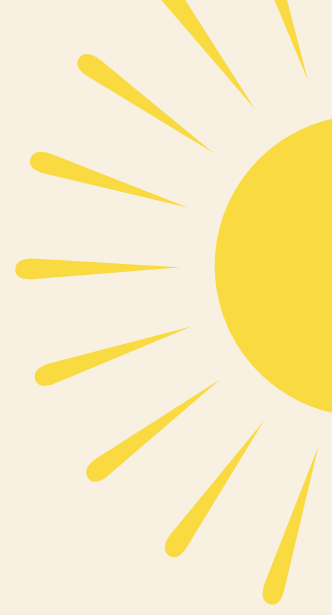


# VITAMIN D - SONČNI VITAMIN



## POMEN ZA ZDRAVJE

Vitamin D potrebujemo za normalen razvoj in zdrave kosti v vseh starostnih obdobjih.

Ima pa tudi širok spekter izvenskeletnega delovanja (med drugim krepi delovanje mišic, imunskega sistema, obrambo dihal pred okužbami, povezujejo ga tudi z manjšo pojavnostjo avtoimunskih bolezni, alergij in raka).



## VIRI VITAMINA D

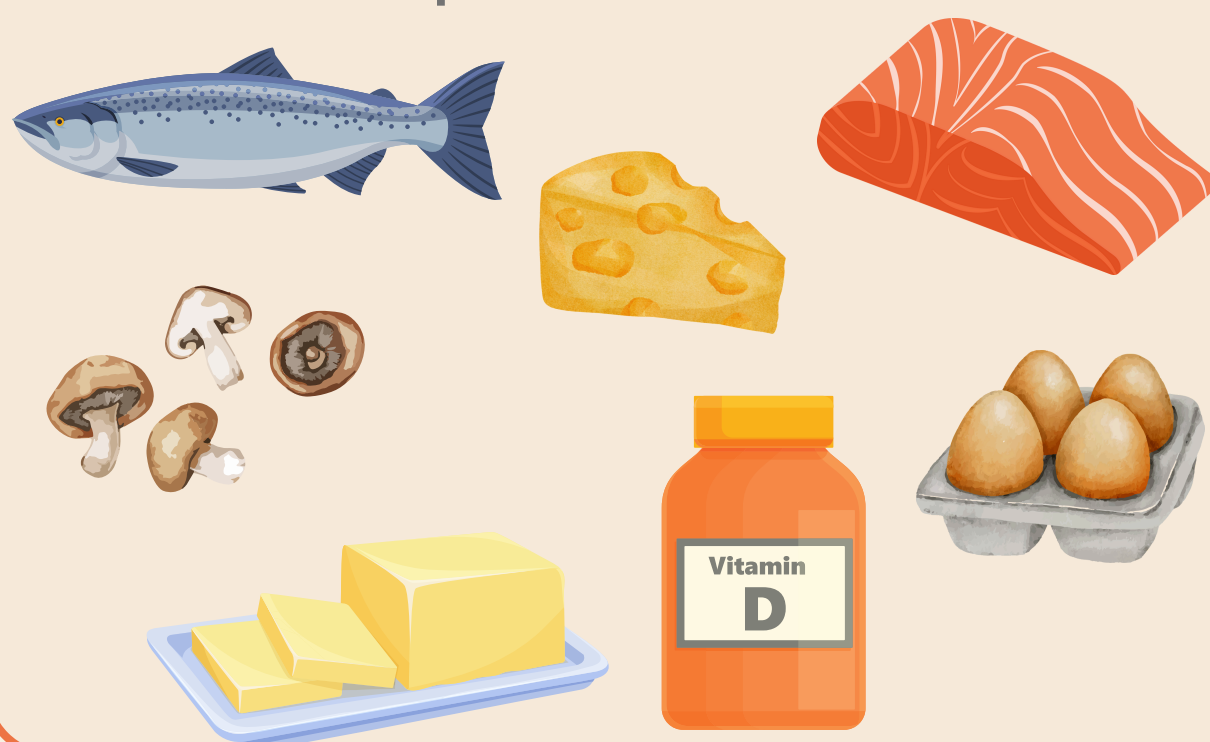
### Tvorba v telesu

Vitamin D nastaja v koži pod vplivom UV B sevanja.  
Sonce je glavni naravni vir vitamina D pri človeku.



### Vnos v telo

Z nekaterimi živali, s prehranskimi dopolnili in z zdravili.



## STALIŠČE SVETOVNE ZDRAVSTVENE ORGANIZACIJE (SZO)

Majhne količine UV sevanja so koristne za zdravje in imajo bistveno vlogo pri nastajanju vitamina D.

Vendar pa je pretirana izpostavljenost UV sevanju povezana z negativnimi posledicami za zdravje, saj je UV sevanje rakotvorno za ljudi.



SZO povzema, da za vzdrževanje ustreznega nivoja vitamina D v telesu v poletnem času zadostuje že od 5 do 15 minut\* izpostavljanja soncu na sicer že izpostavljenih delih telesa (obraz, dlani, roke) 2 do 3 krat tedensko.



\* Opomba: od 5 do 10 minut pri fototipu kože I

**REDNO SKRBIMO ZA ZAŠČITO PRED UV SEVANJEM! ČAS IZPOSTAVLJENOSTI SONCU, KI ZADOSTUJE ZA TVORBO VITAMINA D JE, KOT POVZEMA SZO, ZELO KRATEK.**

Nosilci programa Varno s soncem: Nacionalni inštitut za javno zdravje,  
Združenje slovenskih dermatovenerologov in Društvo za boj proti raku Celje.