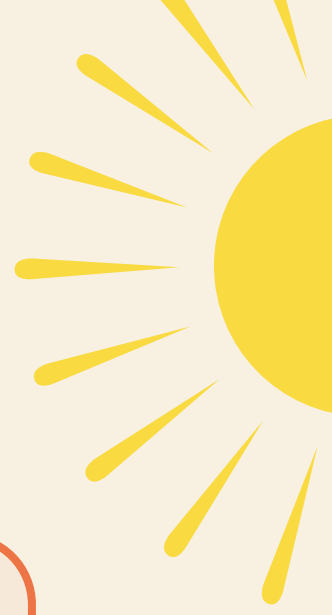


VITAMIN D

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 sladkorne bolezni tipa 2).

Vitamin D

VIRI VITAMINA D

Tvorba v telesu

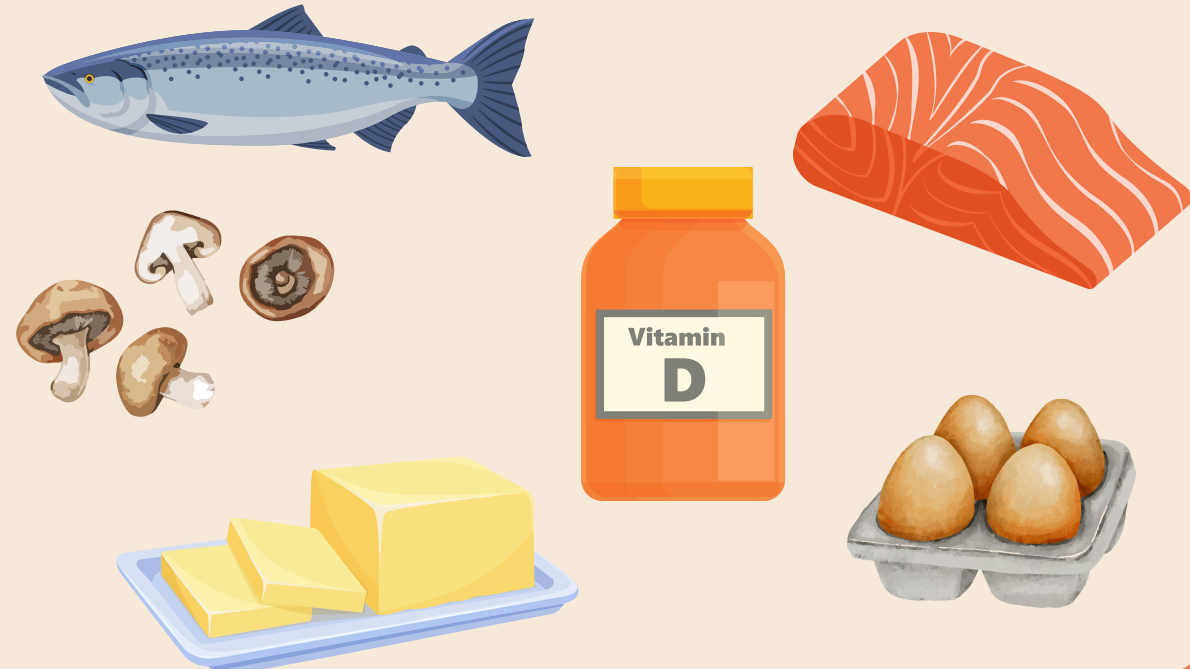
Vitamin D nastaja v koži pod vplivom UV B sevanja.



Sonce je glavni naravni vir vitamina D pri človeku.

Vnos v telo

Z nekaterimi žvili, z vitaminom D obogatenimi žvili, s prehranskimi dopolnili in z zdravili.



KOLIKO SONCA POTREBUJEMO ZA VITAMIN D?

Majhne količine UV sevanja so koristne za zdravje, zlasti za nastanek vitamina D. Prekomerna izpostavljenost UV sevanju pa je povezana z negativnimi posledicami za zdravje, saj je UV sevanje rakotvorno za ljudi.

Za zadostno sintezo vitamina D na naši geografski legi (okrog 45° zemljepisne širine) potrebuje svetlopolta oseba na sončen dan med majem in septembrom 2 do 3 krat tedensko 10 minut izpostavljanja kože glave in okončin.

Daljšje izpostavljanje soncu ter zagorelost kože pa nasprotno zmanjšujeta tvorbo in nižata raven vitamina D.

Od oktobra od aprila se priporoča dodajanje vitamina D, saj sončno sevanje ni dovolj močno, da bi sprožilo sintezo vitamina D v koži.

Več: Smernice za zadostno preskrbljenost z vitaminom D:



REDNO SKRBJIMO ZA ZAŠČITO PRED UV SEVANJEM! ČAS IZPOSTAVLJENOSTI SONCU, KI ZADOSTUJE ZA TVORBO VITAMINA D, JE ZELO KRATEK.

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