

## Jakie konsekwencje może mieć niedobór witaminy D?

Pierwszymi symptomami niedoboru witaminy D są przewlekłe zmęczenie, ból kończyn, skurcze mięśni i zwiększona podatność na infekcje. **Jeżeli obserwujesz u siebie któryś z tych objawów, wykonaj badanie poziomu witaminy D3, aby zmniejszyć ryzyko poważnych chorób spowodowanych jej niedoborem.**

Trwały niedobór witaminy D jest czynnikiem ryzyka wystąpienia:

- chorób kości (zapalenie kości i chrząstki, osteoporoza),
- schorzeń układu sercowo-naczyniowego,
- osłabienia mięśni,
- chorób autoimmunologicznych (np. cukrzyca typu I),
- chorób zakaźnych, astmy,
- przewlekłego zapalenia dziąseł,
- depresji, demencji.

## Jak uniknąć niedoboru witaminy D?

Ocenia się, że około 80-100% dobowego zapotrzebowania na witaminę D3 pochodzi z jej produkcji w skórze pod wpływem światła. Ilość produkowanej w ten sposób witaminy różni się zależnie od powierzchni skóry wystawianej na słońce, koloru skóry, wieku czy strefy klimatycznej.

Z tego powodu istotne jest dostarczanie witaminy D wraz z pożywieniem – zwłaszcza jesienią i zimą, ze względu na mniejszą liczbę słonecznych dni. Pokarmy bogate w witaminę D to m.in.: tłuste ryby, wątroba, sery, jajka, grzyby i awokado. Uzupelnianie witaminy D z pożywieniem jest niezbędne szczególnie u osób z grup ryzyka.



**badania wykonuje:**



# SŁONECZNA WITAMINA D

Postaw na zdrowie.  
Zacznij od badań!

testy firmy EUROIMMUN:  
50-543 Wrocław, ul. Widna 2a  
tel. 71 373 08 08, [www.euroimmun.pl](http://www.euroimmun.pl)

## Czym jest witamina D i jakie funkcje pełni w organizmie?

Grupa witamin D obejmuje witaminę D2 pochodzenia roślinnego oraz witaminę D3 pochodzenia zwierzęcego i jest produkowana w naszym organizmie głównie w skórze pod wpływem światła. W mniejszych ilościach witamina D może być pobierana również z pokarmu. Zarówno **nadmiar**, jak i **niedobór witaminy D** w organizmie **mogą zaszkodzić**.

### Funkcje witaminy D3:

- bierze udział w metabolizmie wapnia i fosforu,
- jest niezbędna w przyswajaniu składników mineralnych z jelita cienkiego,
- wpływa na kondycję kości,
- wpływa na funkcje układu sercowo-naczyniowego, immunologicznego, nerwowego, mięśniowego oraz skóry.

## Jaki jest odpowiedni poziom witaminy D?

Badania epidemiologiczne wykazują, że stężenie witaminy D u większości dorosłych nie osiąga pożądanego poziomu. Optymalna koncentracja witaminy D wynosi od 31 do 70 ng/ml.

25-(OH) witamina D	Stężenie [ng/ml]
toksyczne	> 151
nadmiar	71-150
górną granicą normy	51-70
optymalny	31-50
poniżej normy	21-30
umiarkowany niedobór	11-20
ciężki niedobór	< 10

## Jak bada się poziom witaminy D?

Oznaczenie witaminy D wiąże się z pobraniem niewielkiej ilości krwi. Badanie można wykonać o dowolnej porze dnia, nie trzeba być na czczo.

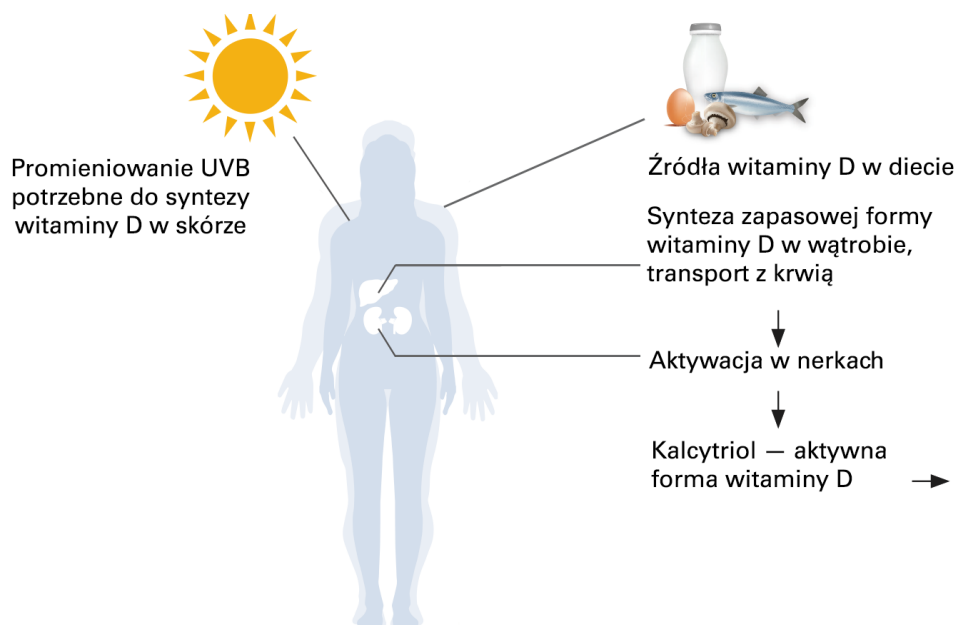
## Kto powinien się badać?

Osoby ze zwiększonym ryzykiem niedoboru witaminy D powinny badać się regularnie.

### W grupie ryzyka znajdują się:

- niemowlęta, małe dzieci,
- kobiety w ciąży,
- dorośli powyżej 60. roku życia,
- osoby, które zbyt krótko przebywają na słońcu (np. z powodu długich godzin pracy w zamkniętych pomieszczeniach),
- osoby o ciemnej karnacji,
- osoby, których dieta jest uboga w produkty zawierające witaminę D (np. weganie),
- pacjenci cierpiący na uszkodzenia wątroby, niewydolność nerek lub przewlekłą chorobę zapalną jelit.

Wskazaniem do badania jest również monitorowanie leczenia niedoboru witaminy D. Oznaczenie zazwyczaj wykonuje się 3 miesiące po rozpoczęciu terapii, a po uzyskaniu optymalnego stężenia witaminy w surowicy – co 6 miesięcy. Istotne jest także ustalenie przyczyny niedoboru i uzupełnianie witaminy D w odpowiednich dawkach.



### Regulacja:

- gospodarki wapniowo-fosforanowej
- kondycji kości
- działania układu odpornościowego