

ROZHOVOR S INTERNISTOU PŘÍBRAMSKÉ NEMOCNICE JOSEFEM ŠÍRKEM O NEDOSTATKU VITAMINU „D“

# Jak získat „děčko“, když není dost slunce? Z vajec, másla, ryb

DAGMAR ČERNÁNSKÁ

**Příbram** – Méně slunečního svitu způsobuje u lidí nejen pocity únavy a smutku, ale také nedostatek vitamínu „D“.

Dá se kromě přirozené dávky při pobytu na slunci získat jiným způsobem? Pomáhá třeba solárium? Na tyto a další dotazy v rozhovoru odpovídá Josef Šírek, lékař interního oddělení Oblastní nemocnice Příbram.

**Jakou úlohu v těle má vitamin „D“ a kde ho získáme?**

Vitamin „D“ patří do skupiny v tucích rozpustných vitamínů, má

velký vliv na látkovou přeměnu vápníku a fosforu v těle. Lidské tělo má více možností, jak ho získat, všechny formy jsou ale neaktivní

provitamíny, které se dále aktivují v játrech a v ledvinách. Dvě základní formy jsou ergokalciferol – vitamin D2, rostlinného původu a cholekalciferol D3 – vitamin živočišného původu. Ten získáváme z vajec, másla, z tuku mořských ryb, lidské tělo si ho dokáže vyrobit samo v kůži při oslunění z látky příbuzné cholesterolu.

**K čemu naše tělo „děčko“ potřebuje?**

Vitamin „D“ je nezbytný pro správnou rovnováhu me-

tabolismu vápníku v těle, tj. má zejména velký vliv na tvorbu kostí a jejich neustálou přestavbu – minerály se v kostech přesouvají po celý život, je to dynamický děj. V poslední době se také zkoumá jeho vliv například na transkripci genetické informace, na imunitní reakce, což by se dalo využít v onkologii, v léčbě autoimunitních onemocnění. Tyto vlivy ale ještě nejsou zcela prozkoumané.

**Co se děje v těle, pokud je ho nedostatek?**

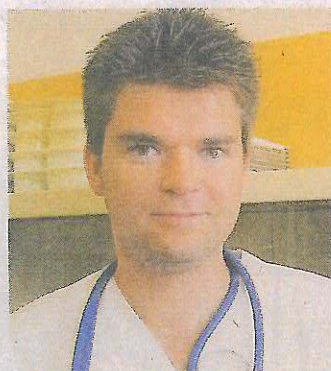
Nedostatek vitamínu „D“ má dva základní projevy.

První je onemocnění zvané rachitis (křivice), kterou způsobuje nedostatek vitamínu „D“ u dětí, zejména kojenců – dochází k deformitám dlouhých kostí, děti mají de-

formovanou lebku. Toto je u nás, i díky důsledné prevenci nedostatku vitamínu, vzácné. U dospělých se obdobné onemocnění nazývá osteomalacie, ke které kostní deformity patří také. Vitamin „D“ má také roli v pozdějším věku u osteoporózy, kdy kosti nejsou deformované, jsou ale křehčí, více lámavé.

**Jaká je denní dávka vitamínu „D“ potřebná pro tělo a jak to dokážeme změřit?**

Přesná univerzální doporučená denní dávka není



**INTERNISTA příbramské nemocnice Josef Šírek.**

Foto: archiv nemocnice

známa, potřeba vitamínu D je individuální v rámci věku – větší potřebu vitamínu „D“ mají děti a dále lidé ve věku nad 70 let. Dle nejnovějších údajů je při minimální expozici slunečnímu záření potřeba cca 15ug (600 IU) vitamínu „D“ na den (1ug = 40IU, mezinárodních jednotek). Kojencům a dětem podáváme v našich podmínkách v rámci prevence 500 až 1000 IU denně.

**Znamená to, že pokud máme „děčka“ málo, postačí vyrazit někde za sluníčkem?**

Několikatýdenní nárazové „grilování“ na jižním slunci jistě nebude to pravé, tělo ani nemá kapacitu tolik vitamínu „D“ zadržet, nehledě na rizika vzniku rakoviny kůže. Nutno podotknout, že dnešní trend bránění se slunečnímu záření a aplikace opalovacích krémů v rámci prevence rakoviny kůže, jde do jisté míry

proti možnosti tvorby vitamínu „D“ v kůži. Bohužel neexistuje zcela přesná správná míra slunečního osvětlení, u které by se dalo říci, že je pro zdraví nejlepší.

**Jak je to se solárii? I jejich světlo obsahuje tento vitamin?**

Žádné světlo samotné vitamin neobsahuje, ale je pravda, že i světlo emitované solárii obsahuje složku UVB, která je v kůži za tvorbu vitamínu „D“ zodpovědná. Tento způsob ale skutečně nelze doporučit, návštěva solárii je dermatology jasně hodnocena jako rizikové chování stran vzniku kožních nádorů. Viz například výsledky měření České obchodní inspekce, kde množství solárii překračující normy je stále veliké (asi jedna pětina ze všech kontrolovaných). Je jasně prokázáno, že osoby navštěvující solária trpí častěji kožními nádory, včetně melanomu.

**Lze se vitaminem „D“ předávkovat?**

Lze. Ale vyskytuje se zřídka a vždy ve spojení s potravinovými doplňky či léčivými obsahujícími vitamin „D“. Předávkování vede k hyperkalcémii, kalcifikací měkkých tkání, častěji se vyskytuje u kojenců, kterým je při prevenci křivice podáváno příliš vitamínu „D“ – způsobuje dehydrataci, zácpu, zvracení a nepřijímání potravy.

Tedy i zde platí obecná zásada zdravého životního stylu – všeho s mírou.