



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS  
Šiaulių miesto savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

## Vitamino D svarba mūsų organizmui

**VITAMINAS D YRA RIEBALUOSE TIRPSTANTIS VITAMINAS. VITAMINO D ŠEIMA – VITAMINAI D<sub>1</sub>, D<sub>2</sub>, D<sub>3</sub>. VITAMINAS D PASIŽYMI UNIKALIA SAVYBE – SKIRTINGAI NUO VISŲ KITŲ VITAMINŲ, JĮ GEBA SINTEZUOTI PATS ŽMOGAUS ORGANIZMAS, TAM REIKALINGI TIK SAULĖS SPINDULIAI.**

**Manoma, jog pasaulyje beveik 80% žmonių vitamino D kiekis yra nepakankamas. Tuo tarpu Lietuvoje, pasak gydytojų, saulės vitamino trūksta devyniems iš dešimties šalies gyventojų.**

Kuo daugiau šis vitaminas yra tyrinėjimas, tuo nustatoma vis didesnė jo svarba mūsų organizmui. Šiuo metu yra žinoma virš 200 vitamino D funkcijų. Vitaminas užtikrina darnų viso organizmo veikimą, reguliuoja fosforo ir kalcio įsiurbimą plonajame žarnyne ir pasisavinimą iš maisto, palaiko normalų kūno augimą, tuo pačiu slopina vėžinių ląstelių augimą, svarbus kraujo krešėjimui, reguliuoja širdies darbą, palaiko kraujospūdį, dalyvauja kuriant organizmo atsaką į infekcijas. Vitamino stoka yra siejama su autoimuniniais susirgimais, alergijomis, taip pat bronchine astma bei kitomis ligomis.

**Vitamino D trūkumas yra klastingas, nes neturi specifinių simptomų. Reikėtų atkreipti dėmesį į tokius požymius kaip:**

- dažnai kankinantis nuovargis;
- depresija;
- nuotaikos svyravimai;
- dažnos infekcijos bei peršalimo ligos;
- lėtai gyjančios žaizdos;
- raumenų spazmai;
- mėšlungi;
- kartais gali kankinti nemiega bei išpilti naktinis prakaitas.
- kaulų, raumenų skausmai,
- raumenų silpnumas,
- dėmesio stoka,
- dirglumas,



- padidėjęs mieguistumas,
- padidėjęs prakaitavimas,
- nekokybiškas miegas,
- dažnos infekcijos.

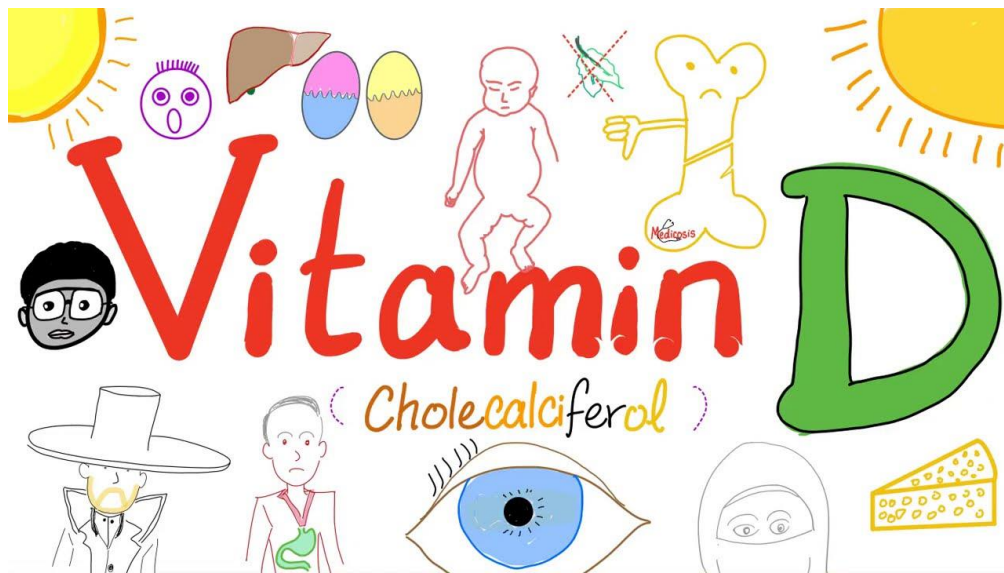


Ypatingai pavojingas vitamino D trūkumas vaikams - smarkiai padidėja rachito išsivystymo rizika, nuolatos pasikartoja dantų gedimai.

Žmogus vitaminą D gauna iš dviejų šaltinių: gaminasi odoje iš vitamino D pirmtakų veikiant ultravioletiniams spinduliams (UV) ir gauna su maistu. Vitamino D sintezė odoje priklauso nuo melanino kiekio (odoje), kuris sugeria UV spindulius, ir nuo ekspozicijos laiko. Organizmas gali pasigaminti vitamino D, kai patenka ant odos saulės spinduliai. Saulės poveikyje natūraliai odoje esantis cholesterolis virsta į vitaminą D. Kuo ilgiau ir pakankamai bus gaminama vitamino D tokiu būdu, tuo organizmas galės jį paversti inkstuose į hormoną - kalcitriolį. Tai aktyvioji vitamino D forma, kuri gerina kalcio ir fosforo įsisavinimą žarnose.

Vitaminas D2 yra gaunamas iš augalinės kilmės produktų, o vitaminas D3, gaunamas iš gyvūninės kilmės produktų.

Vitaminas D2	Vitaminas D3
Brokoliai	Lašiša
Avižos	Silkė
Shitake grybai	Upėtakis
Tamsiai žalios spalvos daržovės	Tunas
Saulėgrąžų aliejus	Kiaušinio trynys
Alyvuogių aliejus	Menkių kepenėlių aliejuje
Apelsinų sultys	Ikrai



Vitamino D galima rasti multivitaminų sudėtyje, derinyje su kalciumu, tačiau yra ir vien tik šią medžiagą turinčių maisto papildų. Neatsižvelgiant į maisto papildų farmacinę formą (lašai, kapsulės ar tabletės) patariama rinktis maisto papildus, kuriuose gausu cholecalciferolio, D3 formos vitamino, kadangi jis geriau įsisavina. Kadangi vitamino D dozė papilduose ženkliai skiriasi, pravartu pasidaryti kraujo tyrimus tam, kad pasiekti optimaliausią terapinį poveikį. **Vitamino D dozė ant maisto papildų būna išreiškiama dviem būdais: tarptautiniais vienetais (TV, angl. international units, IU) arba mikrogramais (ug). 2.5 ug = 100 TV/IU.**

Rekomenduojama paros norma (rpn) yra 400 iu = 10 ug 0-12 mėn vaikams, 1-70 metų 600 iu (15 ug), 70 metų+ 800 iu (20 ug), tačiau esant vitamino D trūkumui geriau rinktis 800-1000 iu bei didesnes dozes.

Didžiausios	toleruotinos	vitamino D dozės:
0-6 mėn.	(25 mcg)	1,000 IU
7-12 mėn.	(38 mcg)	1,500 IU
1-3 metai	(63 mcg)	2,500 IU
4-8 metai	(75 mcg)	3,000 IU
9-18 metai	(100 mcg)	4,000 IU
19+ metai	(100 mcg)	4,000 IU

