

Słoneczna witamina



Autor: Fot. Publicdomainpictures/pixabay.com

Pamiętajmy, że 90% witaminy D pochodzi „od słońca” i powstaje w skórze. Synteza skórna zależy od ekspozycji na słońce i jest możliwa w Polsce od maja do września tylko w godzinach największego nasłonecznienia, czyli w godz. 10.00–15.00.

90 procent populacji naszego kraju ma zbyt niski poziom witaminy D we krwi

Źródło: <https://www.standardy.pl/artykuly/id/743>, dostęp 28.03.2025.1 . Dotyczy to praktycznie każdej grupy wiekowej. Niedobory witaminy D występują o każdej porze roku i pogłębiają się zimą.

30–50 ng/ml to optymalne stężenie witaminy D w surowicy krwi.

Odpowiada stężeniu 75–125 wyrażonemu w nmol/l.

Witamina D jest prohormonem, który może być syntezowany przez skórę wystawioną na działanie promieni słonecznych, dostarczony w pokarmach oraz jako lek.

Szacuje się, że poprzez dietę uzupełniamy jedynie 10% zapotrzebowania organizmu na witaminę D. Głównymi źródłami jej występowania są ryby morskie (węgorz, dorsz, łosoś, śledź, makrela).

Witamina D zmniejsza ryzyko m.in.: infekcji, osteoporozy, chorób nowotworowych, autoimmunologicznych, metabolicznych i powikłań w przebiegu ciąży.

50 procent o tyle zmniejsza się ryzyko infekcji grypowej, gdy mamy prawidłowy poziom wit. D.

Leczenie niedoborów witaminy D ustala się na podstawie badania krwi oraz objawów klinicznych. Czas jej uzupełnienia trwa, w zależności od przypadku, 2–3 miesiące.

Lek. med. Czesław Ducki, dyrektor Mazowieckiego Specjalistycznego Centrum Zdrowia im. prof. Jana Mazurkiewicza w Pruszkowie, współzałożyciel Europejskiego Towarzystwa Witaminy D „EVIDAS”

Kluczowym elementem diagnostyki niedoborów witaminy D są badania laboratoryjne, zlecone przez lekarza, po przeprowadzonym wywiadzie z pacjentem. Lekarze specjaliści, np. endokrynolog, mogą zlecić nam badanie bezpłatnie, niestety lekarz rodzinny nie ma tego badania w pakiecie refundowanym przez NFZ i jest ono płatne. Podstawą badania jest oznaczenie poziomu 25-hydroksywitaminy D (25(OH)D) w krwi żyłnej. Wynik pozwala określić, czy mamy niedobór, optymalny poziom bądź nadmiar witaminy D.

[Lek. med. Czesław Ducki, dyrektor Mazowieckiego Specjalistycznego Centrum Zdrowia im. prof. Jana Mazurkiewicza w Pruszkowie, współzałożyciel Europejskiego Towarzystwa Witaminy D „EVIDAS”](#)



[fot. Arch. prywatne](#)

Leczenie niedoborów witaminy D ustala się na podstawie badania krwi oraz objawów klinicznych. Czas jej uzupełnienia trwa, w zależności od przypadku, 2-3 miesiące.



fot. Fernandozhiminaicela/pixabay.com

90 procent witaminy D pochodzi od słońca i powstaje w skórze i zależy od ekspozycji na słońce.



fot. Imgorthand/gettyimages

UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie archiwum.mazovia.pl