

Amit a D-vitaminról tudni érdemes

Az utóbbi évek kutatásai igazolták, hogy a korábban „csak vitaminnak” gondolt biológiailag aktív anyag lényegében hormonként viselkedik a szervezetünkben.

Eddig több mint harminc különböző szövetben találtak D-vitamint megkötni képes egységet, ún. receptort. Többek között a bélben, vesében, mellékpajzsmirigyben, vérképző sejtekben, a hasnyálmirigy inzulintermelő sejtjeiben, izom- és idegsejtekben, fehérvérsejtekben. A D-vitamin hozzákapcsolódva ezekhez a receptorokhoz, élettani folyamatokat indít be. Ha nincs megfelelő mennyiségű D-vitamin, akkor nincs kapcsolódás és nem indulnak be a szervezet épségét fenntartó, egészségét megőrző sejt szintű mechanizmusok.

Legtöbben a D-vitamin-hiány csontrendszeri hatásait ismerik.

A csontrendszer számára azért fontos, mert a D-vitamin szabályozza a kalciumfelvételt a belekben, de megakadályozza, hogy a vizelettel túl sok kalcium ürüljön ki.

A hiányállapot következtében csökken a szükséges izomfunkció és koordináció is, ami megnöveli az elesés kockázatát.

A D-vitamin kihat az érrendszer belső falának sejtjeire, az erek izomzatára, a vérzsírra és a megfelelő mértékű véralvadásra. A megfelelő D-vitamin-szint ezért védelmet nyújt a szív-érrendszeri betegségek kialakulása ellen.

Nagy szerepe van a tanulási folyamatokban, az Alzheimer- és Parkinson-kór megelőzésében.

A pajzsmirigy működését javítja, csökkenti a gyulladást, különösen az autoimmun pajzsmirigy betegségekben.

Az elhízással foglalkozó ún. obezitológiai kutatások bizonyították, hogy a D-vitamin hiány szint fontos mérője az elhízásnak. D-vitamin hiányában a kötőszöveti őssejtek sokkal inkább zsírsejteké fejlődnek, mint csontsejteké.

A D-vitamin gyulladáscsökkentő hatása hozzájárul a légző funkciók megtartásához, mennyisége növeli a tüdőkapacitást és csökkenti a hörgők idült gyulladását, valamint az asztmás rohamok számát.

A megfelelő mennyiségű D-vitaminnal is ellátott, jól működő immunrendszer felismeri és elpusztítja a szervezetben képződő daganatos sejteket, gátolja a daganatsejtek szaporodását, az áttétképződést, a daganatokat tápanyaggal ellátó erek kifejlődését.

Az influenza és a D-vitaminhiány kapcsolatát John Cannell és munkatársai írták le először 2006-ban. Az influenzaszezon minden évben, akár szezonális, akár világjárványról van szó, szinte mindig december-januárban a legsúlyosabb. A járvány mindig akkor tör ki, amikor elég sok emberben csökken kritikus szint alá a D-vitaminszint, ekkor a vírus, amely sok emberben addig is ott lapult, aktiválódik és fertőzéssel is továbbadódik.

Az átlagos magyar étrend 80 NE D-vitamint tartalmaz.

A szükséges további 2000-4000 egységnek a bőrben kellene kialakulnia. Ehhez márciustól októberig a váll, a karok és az arc 15-30 perces napoztatása szükséges 10 és 16 óra között, fényvédő tartalmú (SPF) krém használata nélkül. Fényvédő krém nélkül ezekben az órákban az erőteljes napsugárzás jelentősen megnöveli a bőr hámrétegének sérülését, ill.

bőrbetegségek kialakulásának kockázatát. A legkisebb, 8-as napfényvédő faktorú krém alkalmazása 95 (!) százalékkal csökkenti a D-vitamin termelődését.

A hiányállapot megelőzését segíthetjük, ha táplálkozásunk során figyelünk a magas D-vitamin tartalmú élelmiszerek rendszeres fogyasztására (pl. halmáj olajok, halak (tonhal, szardínia, lazac, hering), máj, virágpor, méz, méhpempő, tojás, zabpehely, búzacsíra, élesztő). Fontos azonban a pótlásról táplálékkiegészítők segítségével is gondoskodni.

(Forrás: Dr. Hócsi Mária: Napfény = D-vitamin?  
Tasnády Beáta: A D-vitaminról)