

# D-VITAMIN, A JOLLY JOKER

A D-vitaminról először talán a nagyszüleink által emlegetett és az angol szépirodalomban is gyakran megemlített csukamájolaj jut eszünkbe, valamint az angol ipari forradalom gyermekeiről készült képek, amelyekkel illusztrálják a súlyos D-vitamin-hiányt. Az ennek következtében kialakult csontképzési zavar az „O-lábakban”, a szögletes fejkoponyában, kiszélesedett borda- és csuklócsontokban, alacsony testmagasságban mutatkozik meg legfeltűnőbben.

## ◆ NEM CSAK A CSONTOKNAK VAN RÁ SZÜKSÉGÜK

A szervezetünk számára nélkülözhetetlen D-vitamin zsiroldékony. A hal-, tojás-, hús- és gabonatermékek gazdagok az elővitaminjában, amelyből a bélrendszeri felszívódás után a bőr, a máj és végül a vese érintésével alakul ki a biológiailag hatásos és aktív D-vitamin, a kalcitriol. A vér kalciumszintjét többek között a felszívódás serkentésével növeli, így segíti a csontképzést. Azonban az elmúlt évtizedekben a D-vitamin egyéb hatásai kerültek a figyelem középpontjába. A krónikus betegségek, mint a magas vérnyomás, a cukorbetegség vagy az elhízás, de még a daganatos betegségek megelőzésében is szerepet játszik, ezekről több nemzetközi tanulmány is megjelent neves folyóiratokban. Sejtmagi receptora révén több száz gént finom szabályozással befolyásol, ezért hatásának teljes feltérképezése még várat magára. A vegyes, változatos étkezés mellett megfelelő az elővitamin-bevitel. Az arcnak, a vállaknak vagy a karoknak megfelelő szabad bőrfelület alig egyórás nyári napoztatása elegendő az elővitamin kezdeti továbbalakulásához és a szükséges D-vitamin fedezéséhez. Mindez a téli vastag öltözetben és a napsugarak beesési szöge miatt már nem feltétlenül lesz elegendő. Egy rendszeresen napozó felnőttnek ősszel, de még a téli hónapokban is jó lehet a D-vitaminszintje, de tavaszra még neki is csökken. A napozás kerülése, a magas faktorszámú naptejek használata tovább mérsékli a D-vitamin előállítását. Természetesen ebből nem az állandó, egész éves vitaminpótlásra kell következní, bár a három év alatti kisdetek esetén meggondolandó, mert az ő rendszeres és többórás napoztatásuk a még éretlen bőrük miatt nem ajánlott. A javasolt és az elérni kívánt D-vitamin-vérszintek – a súlyosan alacsony érték kivételével – sajnos nem egységesítettek, de egyes vizsgálatok szerint a lakosság különböző korosztályában általános a D-vitamin-hiány, főképp a téli hónapokban.

# D

## A PÓTOLANDÓ D-VITAMIN MENNYISÉGE

korosztályonként, nemre, korra, etnikumra vonatkoztatva, sőt, földrajzi hely szerint is különbözők, ezzel kapcsolatban nincs egységes álláspont. Az azonban biztos, hogy a késő őszi, téli hónapokban szükséges a pótlás, a gyermekeknek különösen, és a felnőtteknek is javasolt. Emellett a későbbi csontritkulás, gerincproblémák elkerülése, késleltetése miatt érdemes már gyermekkorban rendszeresen mozogni, sportolni szabad levegőn, hogy csontállományunkat maximalizáljuk.

## MIKOR MENNYIT?

A terhesség alatt szedett vitaminkomplexeknek, majd az újszülött kezdő csomagjának is része a D-vitamin. Kéthetes kortól adott napi egy cseppel a korosztály szerint javasolt mennyiséget kapják, ami napi 400–600 nemzetközi egységnek (NE) felel meg. A szükséges kalcium mennyiségét ideális esetben az anyatej vagy tápszer, később hozzátáplálással a tejtermékek biztosítják. Ezért is fontos a szoptatás alatt az édesanyák rendszeres és vegyes étkezése. Az első évek fejlődése robbanásszerű, a testméretek növekedésében is igen látványos, ezért a vitamin-pótlás ebben a korban általában nem vitatott. Hasonló nagy ugrás a kamaszkor. Ekkor már elmarad a D-vitamin-pótlás. Sőt, a helytelen, szénhidrát túlsúlyú táplálkozással nemcsak az elhízás jelentkezik egyre korábban, hanem a gyér kalciumbevitel miatt, a testmagasság és testméretek gyors növekedése miatt a csontrendszer is deformálódhat, így gerinc- és ízületi problémákat okozhat. A rendszeres fizikai aktivitás, heti több edzés megnövekedett energiaszükségletet okoz, és a fokozott izom- és ízületi terhelés mellett a csontrendszert is rendkívüli módon igénybe veheti. Ilyen esetben is javasolt a rendszeres D-vitamin-pótlás, különösen, ha igazoltan alacsony a vészsérum szintje. A modern korban már egészen fiatalon falak között élünk, ahol az éltető nap ereje már nem képes a D-vitamin szintéziséhez hozzájárulni. Ezért amennyiben a szükséges 400–1000 NE napi D-vitamin mennyisége természetes úton nem biztosított, úgy pótlása javasolt, kifejezetten a téli hónapokban.

A serdülést követő pár évben a csontállomány felépülése és felépítése lényegében lezárul. Ezért érthető, hogy az időskori csontritkulás és csonttörések megelőzését fiatalon lehet megkezdeni. A D-vitamin szedésében a javasolt előírásokat követve nem valószínűek mellékhatások. Ha valaki huzamos ideig, kontroll nélkül, több tízszeres vagy százszoros adagot fogyaszt, és emellett nagy mennyiségű kalciumot is bevisz a szervezetébe, akkor előfordulhat súlyos mellékhatás. Ilyen azonban nagyon ritkán fordul elő. ♦

