



**D-vitamin:  
védelem az  
elhízás és a  
daganatok  
ellen**

**Becslések  
szerint a Föld  
északi  
féltekéjén élők  
legalább 40-  
50%-a D-  
vitamin  
hiányban  
sz szenved.**

Wellness Cafe  
2012. 04. 22.

A D-vitamin évszaki ingadozásának komoly egészségügyi hatása van, hiánya pedig nem csak a csontok épségét veszélyezteti. A következőkben ezért összegyűjtöttük, milyen betegségek ellen nyújt védelmet a D-vitamin.

### **Vitamin is, hormon is**

A D-vitaminról valóban a legtöbb információ a csonttritkulás megelőzésében betöltött szerepét hangsúlyozza. Tévedés lenne azonban azt gondolnunk, hogy egyedül a csontanyagcserében van meghatározó szerepe – magyarázza Prof. Balázs Csaba endokrinológus. Az utóbbi évek intenzív kutatásai igazolták, hogy a korábban „csak

vitaminnak” gondolt biológiailag aktív anyag, lényegében hormonként viselkedik szervezetünkben. Ez nem meglepő, hiszen a D-vitamin szerkezete nagy mértékben hasonló a szteroid hormonokhoz (pl. mellékvese hormonjaihoz, a nemi hormonokhoz), amelyek közül többet gyógyszerként használunk már évtizedek óta. Ilyenek pl. az immunológiai és gyulladásos, ízületi betegségekben ma is használt bizonyos készítmények. A sokrétű kutatás bizonyította, hogy a D-vitamin több szervünkre, ill. szervrendszerünkre hat és szintjének meghatározása, a hiányzó hormon pótlása meghatározó fontosságú.

## Nélkülözhetetlen elem

A D-vitamin az emberi testben számos szervünkre van hatással.

- A csontrendszer számára azért fontos, mert a D vitamin szabályozza a kalciumfelvételt a belekben, de megakadályozza, hogy a vizelettel túl sok kalcium ürüljön. Érthető, hogy a vitaminhiány a csonttrikulás rizikóját növeli.

- Javítja a pajzsmirigy működését, csökkenti a gyulladásos folyamatot. Az autoimmun pajzsmirigy betegségekben a D-vitamin szint általában alacsonyabb és ezért pótlása előnyös

- Az izomzatra gyakorolt hatása abban rejlik, hogy segíti az izmok összehúzódását, az idegrendszer és az izmok közötti koordinációt, csökkenti ezáltal az elesés kockázatát, tehát így csökken a csonttörés veszélye is. Fontos megfigyelés az is, hogy az éjszakai fájdalmas izom összehúzódását is jelentősen mérsékli.

- Az immunrendszerre gyakorolt hatása bizonyította, a gyulladásos, reumatikus betegségekben szenvedők többségénél kimutatható a D-vitamin hiánya

- Az elhízottakban a D-vitamin szint meglepő módon alacsony. Az elhízással foglalkozó ún. obezitológiai kutatások bizonyították, hogy a D-vitamin hiány fontos az elhízás kialakulásában és a megfelelő fogókúrákban.

- A szív- érrendszeri megbetegedések esetén is gyakran kimutatható a D-vitamin hiánya, melynek következtében gyakrabban jelentkeznek krónikus szív- és érrendszeri betegségek. A halálzási arány is magasabb, mint egyébként. A D-vitamin kihat az érrendszer belső falának sejtjeire, az erek izomzatára, a vérsírra és a megfelelő mértékű véralvadásra. A megfelelő D-vitamin-szint ezért védelmet nyújt a trombózis, szívinfarktus és gutaütés ellen.



- Rákos megbetegedések is összefüggést mutatnak a krónikus D-vitamin-hiánnyal. A végbélrákban, prosztatarákban, méhrákban, hasnyálmirigyrákban és legfontosabbként a tüdőrákban lényegesen alacsonyabb a D-vitamin-szint.
- Az idegrendszer és az agy működését is befolyásolja, gátolja a súlyos D-vitamin-hiány. Az Alzheimer kórosokban a D-vitamin pótlással kedvező eredményeket tapasztaltak.

### **D-vitamin hiányában fellépő leggyakoribb tünetek**

- Gyermekeknél angolkór (rachitis)
- Felnőtteknél csonttritkulás, csontlágylás, csontok deformálódása, rugalmatlansága, törése
- Daganatos betegségek kialakulásának vagy kiújulásának esélyét növelheti (egyes vizsgálatok szerint akár 60%-kal is)
- Fogak állapotának nagymértékű romlása (fogszuvasodás)
- Pajzsmirigygyulladás
- Izomgörcsök
- Fáradtság, levertség
- Haj fokozott hullása
- Ízületi gyulladás
- Hátfájás

A hiánybetegség veszélye azoknál a legnagyobb, akik kimozdulni képtelenek (csecsemők, öregek, betegek), illetve várandósoknál és azoknál a nőknél, akik az egész testüket elfedő ruhát hordanak.

### **Napi szükséges mennyiség**

Az RDA alapján meghatározott mennyiség 100 - 200 NE, gyermekeknek, időseknek 400 - 800 NE, terhesség és szoptatás ideje alatt a nőknek 800 - 1 000 NE fogyasztása ajánlott.

Az újabb kutatási eredmények alapján a legtöbb szakértő napi 1000 - 2000 NE mennyiség bevitelét tartja szükségesnek egy átlagos felnőtt részére. A D-vitamin túladagolás 10 000 NE, vagy ennél több huzamos szedésével fordulhat csak elő, bár ilyen mértékű D-vitamin készítmény Magyarországon nem kapható. A D-vitamin szükségletet befolyásolja az életkor, vagyis a csontosodási folyamatok, így a gyermekeknek és a kamaszkorúaknak 10 µg D-vitamin napi fogyasztása ajánlott. A kimozdulni képtelenek, továbbá várandósok, szoptató anyák, és idősek számára is a napi 10 µg bevitelét ajánlják.

A hiányállapot megelőzését segíthetjük, ha táplálkozásunkban is ügyelünk a magas D-vitamin tartalmú élelmiszerek rendszeres fogyasztására.

### **Természetes forrásai**

a halmáj olajok, halak (tonhal, szardínia, lazac, hering, makréla), máj, virágpor, méz, méhpempő, tojássárgája, tej és tejtermékek (vaj, tejszín, margarin), csiperkegomba, zabpehely, búzacsíra, élesztő.

**Forrás:** [www.endokrinkozpont.hu](http://www.endokrinkozpont.hu)

**Legyél két hét alatt bomba nő!**

**Ég a gyomrod? Folyton éhes vagy? Itt a megoldás!**

**Látványos loknik könnyen és gyorsan**