STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Víte, že houby mohou být zdrojem vitaminu D? Ale pozor, není houba jako houba!

Dlouhodobý národní program monitoringu dietární expozice člověka organizovaný CZVP-SZÚ ukázal, že většina (více jak 99 %) české populace ve věku 4 - 90 let nekonzumuje ve své obvyklé stravě dostatečné množství vitaminu D (vitamin D2 + D3). Měl by být spíše považován za hormon, protože ovlivňuje obrovskou plejádu funkcí organizmu, od zdravých kostí až po výkonnou imunitu. I když se jedná o mikronutrient, který si organismus dokáže vyrobit sám z cholesterolu v kůži díky UV záření, nelze na tento způsob po značnou část roku, zejména u některých populačních skupin (malé děti, starší lidé...), plně spoléhat. Pokrytí potřeby vitaminu D potravinami, hlavně od října do dubna, je proto velmi významné. Bohužel je obsažen jen v málo potravinách, často v malém množství. Abychom přispěli k lepšímu pochopení této problematiky a případně vyvrátili některé mylné informace, které se kolem tohoto vitaminu šíří, rozhodli jsme začít uveřejňovat krátké články o zdrojích vitaminu D v potravinách. Tento článek bude věnován HOUBÁM, které během léta a podzimu tak rádi sbíráme a konzumujeme čerstvé, ale i sušené během zimních měsíců. Aby bylo jasno, každý den bychom podle nových doporučení měli v potravinách přijmout 10 - 20 ug. To je 2-4x více, než ve starých českých doporučeních.

Přečtěte si celou informaci:

1_Vitamin_D_Houby.pdf (237,06 KB 03.07.2017 12:42)

S.Bischofová - J.Ruprich

CZVP Brno

3.7.2017

Nové informace:

8_Vitamin_D_Leg_nov_EU18.pdf (173,23 KB 08.08.2018 09:09)