STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Vitamin D - potraviny, výživa a zdraví

Když před stovkami milionů let naši živí předchůdci opustili oceány, které byly bohaté na minerální látky, a vydali se na osluněnou souš, dala jim příroda do vínku schopnost tvořit 5 různých vitaminů ze skupiny D, které pomáhají resorbci vápníku a fosforu ve střevě. Podílejí se ale i na celé plejádě dalších metabolických funkcí v organizmu. U člověka má kůže schopnost, díky UVB záření ze slunce, tvořit vitamin D3. Jsme ale schopni využít i vitamin D2, který podobně vzniká u rostlin a nižších organizmů. Naše tělo má většinu vitaminu D z vlastní tvorby, ale zejména během měsíců s minimem slunečního svitu, je odkázán na jeho obsah v potravinách.Zdá se, že na to moderní člověk ke své škodě zapomíná. Nabízíme proto veřejnosti některé podpůrné informace, i s obsahem výsledků vlastních měření. K řešení problému nedostatku vitaminu D CZVP přispívá od roku 2008 (projekt EU EURRECA).

Informace jsou určeny k podpoře řešení nedostatku vitaminu D v populaci ČR:

Obecné informace	Zdroje v potravinách	Expozice populace	Doporučení pro spotřebitele	Jiné
Co je vitamin D	Vitamin D ve vybraných potravinách	1% populace ČR má dostatek viataminu D v zimě	Doporučení EFSA 2016 (EU, EN)	Studie konzumace vápníku a vitaminu D
Vitamin D z pohledu funkce a výživy	Víte, že houby ...	Jsou české děti dostatečně zásobeny vitaminem D?	Doporučení DACH 2015 (D, GE)	Status vitaminu D a přívod v Evropě (2014, EN)
Vitamin D and health 2016 (UK, EN)	Víte, že fortifikace...	Nedostatek hořčíku snižuje využití vitaminu D	Doporučení Mayo clinic 2013 (USA, EN)	Měla by se začít diskutovat intervence
Nové poznatky o funkci vitaminu D (Hrdý-Novosad, 2015)	Víte, že ryby ...	Dietary intake of vitamin D in the Czech population	Doporučení NIH 2011 (USA, EN)	Okolnosti a vysvětlivky k vitaminu D
	Víte, že vejce ...		Doporučení pro Skandinávii 2012 (Nordic countries, EN)	Nové limity pro UV ozářené houby a kvasnice
	Víte, že mléko ...			
	Víte, že maso ...			
	Víte, že droždí ...			

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Z čeho získáváme
vitamin D a jeho
potřeba - infografika

Upozornění: obsah citovaných prací nelze korigovat ani oponovat. Za obsah proto odpovídá autor příspěvku. Odkazy příspěvků (link) se mohou časem měnit. Není v našich silách vše korigovat. Doporučujeme hledat na příbuzných web stránkách, informací je velké množství. Děkujeme za pochopení.

(c) CZVP Brno, SZÚ Praha, J.Ruprich