



Vitamin D - okolnosti a vysvětlení pro doporučený přívod dietou v ČR

CZVP opakovaně upozorňuje na zjištění, že přívod vitaminu D dietou je pro populaci v ČR relativně nízký. Je tomu tak i v dalších okolních zemích. Dříve se věřilo, že 5 ug na osobu a den (= 200 IU) dostačuje k pokrytí potřeb organismu, protože zbytek si tělo vytvoří po ozáření kůže UVB paprsky slunce. Nové poznatky ale ukazují, že k dosažení minimální vhodné koncentrace vitaminu D v krevním séru (50 nmol 25-hydroxyvitaminu D/ liter) je potřeba přijmout dietou asi 20 ug vitaminu D (= 800 IU), pokud nemáme žádnou nebo minimální endogenní tvorbu (DACH, 2015). Tato situace nastává zejména od podzimu do jara, kdy trávíme venku méně času a kůže je kryta oděvem a často i UVB protektivní kosmetikou. Proto je potřeba věnovat péči přívodu tohoto důležitého vitaminu, který v těle ovlivňuje více než 200 různých funkcí. Více než 95% populace v ČR této hodnoty nedosahuje.

Slunce a vitamin D

Stručně řečeno, pro osoby s hnědými vlasy, světlejší kůže (typ pleti III) je potřeba v létě ozářit čtvrtinu těla po dobu asi 5 - 10 minut, z jara a na podzim je již potřeba asi 15 - 25 minut, aby se v těle vytvořilo asi 10 ug vitaminu D. Záleží také na věku, mladší a starší lidé tvoří méně vitaminu D než dospělé osoby. Další expozice UVB záření nepřináší riziko tvorby nadbytku vitaminu D v těle. Riziko je spíše spojeno s poškozením kůže při opalování (viz doporučení lékařů pro opalování).

Mohu se vitaminem D předávkovat?

Je velmi nepravděpodobné, že by se spotřebitel předávkoval z běžné diety. Situace může nastat při kombinaci předepsaných léčiv a doplňků stravy s vysokým obsahem vitaminu D. Za tolerovatelnou dávku pro dospělé osoby se považuje ještě hodnota 100 ug/den, pro děti ve věku 1-10 roků 50 ug/den a pro kojence 25 ug/den (EFSA, 2016). Při vyšší dávce je pozorována hyperkalcemie (zvýšený obsah vápníku v krvi). Pokud berete léčiva s vysokým obsahem vitaminu D, lékař, který vám preparát předepsal, vás upozorní na případná rizika.

Je vitamin D v potravinách stabilní?

Situace se může lišit, ale určitá stabilita existuje. Při krátkém vaření odolá z 50 - 80 % do teplot 180 °C, je ale citlivý i na kyselé prostředí a oxidaci. Nelze dát jednoduchou odpověď.

Jsou na trhu již obohacené potraviny?

Ano. Není jich mnoho, ale jsou. Zejména mléčné výrobky a rostlinné tuky. Určité mapování před časem provedlo CZVP SZÚ (viz stránka SZÚ k vitaminu D) a informace využil i server Vitalia (<https://www.vitalia.cz/clanky/velky-prehled-potravin-obohacene-vitaminem-d/>)

Kde zjistím další informace o vitaminu D?

Řada informací je zveřejněna na web stránkách SZÚ: <http://www.szu.cz/tema/bezpecnost-potravin/vitamin-d-v-potravinach>



J.Ruprich, Brno 12.10.2018