

Vitamin D v podstatě není vitamin, ale důležitý hormon pro kosti, imunitu a mozek, snižuje zánět a tak riziko chronických nemocí. [Časopis dTest tvrdí](#), že opalovací krémy (které údajně nenahradí [některé oleje s vysokým ochranným faktorem](#)) nezpůsobují nedostatek vitamínu D, protože se natíráme nedostatečnou vrstvou krémů, ale hlavně, a to je překvapení: ve stravě máme dostatek vitamínu D!

Nesmyslů se v médiích napíše dost, a mnozí redaktori se ani nenamáhají ověřit si údaje, které v tomto případě zřejmě uvedl nějaký výrobce opalovacích krémů. Články jako ten co vyšel v dTest, jen matou veřejnost, ale to už překvapení není, protože většina periodik je poplatná názorům, které vyhovují korporacím a jejich ekonomickým zájmům.

Jaká je skutečnost?

Nedostatek vitamínu D je v populaci častý (až 80%), ze své zkušenosti vím, že téměř každý má spíše nedostatek tohoto vitamínu. Ze dvou druhů vitamínu D, se vitamin D2 nachází jen v některých potravinách jako jsou houby, a jak uvádím [v knize Tučné superpotraviny a oleje](#), vitamin D3 prakticky jen v mořských rybách, která Češi skoro nejí (resp. spotřeba je 5 kg na osobu na rok). Červené maso též obsahuje snadno vstřebatelný vitamin D3 v menší míře. Vegetariáni mají méně vitamínu D, i když jen 10% získáváme z jídla. Hlavním zdrojem je slunce. Slunce vyrábí aktivní formu vitamínu D. Při nedostatku slunce jako v našich končinách tak maso může bránit nedostatku tohoto vitamínu, protože konzumace mléka (navíc častý alergen) nedodává takové množství vitamínu jako maso.

Nedostatek vitamínu D se spojuje s cukrovkou, roztroušenou sklerozou, srdečně-cévním onemocněním, rakovinou a infekcemi. Dostatečná hladina vitamínu D v krvi:

Snižuje riziko rakoviny u žen o 77%

Snižuje riziko chřipky u dětí o 40%

Snižuje riziko cukrovky, vysokého tlaku, kornatění tepen

Snižuje riziko nadváhy a ukládání tuku na břicho Běžná doporučení užívat vitamin D3 v kapslích či kapkách může způsobit ale poškození organismu, Vitamin D je potřebný pro vstřebávání vápníku, ale jeho užívání bez vitamínu K2 způsobuje usazování vápníku v cévách a může zvyšovat riziko infarktu.

Jaké je tedy řešení v tom, abychom dostali do těla dostatek vitaminu D? Pokud si kupujete kapsle nebo kapky, současně s vitaminem D3 užívejte vitamin K2, hořčík a dostatečně ve stravě přírodní vitamin A. Pokud užíváte vitamin D déle než 6 měsíců, nechejte si raději změřit hladinu v krvi. V první řadě ale denně pobývejte na slunci nebo venku mimo místnost alespoň 15 minut bez opalovacích krémů, musíte chodit ven i když je zataženo, stále naše tělo získává 40% slunečních paprsků. Jezte ryby a přidávejte řasy do jídla.

Vitamin D stejně jako jiné vitaminové a multivitaminové tablety nemohou nahradit přírodní zdroje, v tomto případě slunce a ryby.

MUDr.David Frej