

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Witamina D może wzmocnić serce



Suplementy witaminy D mogą pomóc osobom z niewydolnością serca - ogłosili brytyjscy naukowcy podczas konferencji American College of Cardiology w Chicago (USA).

Witamina D ma duże znaczenie dla stanu nie tylko kości oraz zębów, ale całego organizmu. Jednak u wielu osób jej poziom jest zbyt niski. Większość tej witaminy powstaje w skórze pod wpływem promieni słonecznych, zawierają ją również takie pokarmy jak tłuste ryby, jaja oraz sztucznie wzbogacane produkty w rodzaju płatków śniadaniowych.

Zespół z Leeds Teaching Hospitals (W. Brytania) przeprowadził badania na 163 pacjentach z niewydolnością serca. Średnio mieli po 70 lat i podobnie jak wiele osób w tym wieku nawet latem poziom witaminy D był u nich niski. Spędzali niewiele czasu na otwartej przestrzeni, co ograniczało możliwość powstawania witaminy D w skórze pod wpływem promieni słonecznych. W dodatku sam proces wytwarzania witaminy stawał się z wiekiem mniej efektywny.

Przez cały rok część uczestników badań dostawała tabletkę zawierającą 100 mikrogramów witaminy D, natomiast pozostali - placebo, czyli pigułkę z cukru.

Jak się okazało, podawanie suplementów witaminy D poprawiło zdolność serca do pompowania krwi. Frakcja wyrzutowa (EF), czyli procent objętości krwi pompowanej z komór serca przy każdym jego skurczu wynosi u zdrowej osoby 60 do 70 proc. W przypadku pacjentów z niewydolnością serca było to tylko około 26 proc. Niska wartość frakcji wyrzutowej oznacza, że serce nie dostarcza organizmowi dostatecznej ilości tlenu i składników pokarmowych.

U pacjentów dostających witaminę D frakcja wyrzutowa wzrosła z 26 do 34 proc. Ponadto serce stało się mniejsze, co sugeruje większą jego sprawność. Autorzy badania uznali wynik za „oszałamiający”. Witamina D jest tania, przyjmowana w stosowanej podczas badania dawce praktycznie nie ma skutków ubocznych. Na razie jednak specjaliści nie zalecają rutynowego podawania suplementów.

British Heart Foundation wezwała do przeprowadzenia dłuższych badań dotyczących suplementacji witaminy D, aby sprawdzić, czy poprawa parametrów przełoży się na złagodzenie objawów niewydolności i przedłuży życie chorych.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/25252.html>



23-12-2024

[Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

[Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

[Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

[Świąteczna apteczka](#)

Szczypta umiaru i coś na zgagę



23-12-2024

[Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

[Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

[Polacy są umiarkowanie prospołeczni](#)

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

[Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego](#)

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy