

[Akceptuję](#)

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](#) [Szkolenia](#) [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 w aerozolu doustnym również skuteczna, jak tabletki

Przyjmowanie witaminy D3 w aerozolu doustnym jest tak samo skuteczne, jak przyjmowanie jej w postaci tabletek - ogłosili naukowcy z University of Sheffield (Wlk.

Brytania).

Artykuł na ten temat ukazał się na łamach „European Journal of Clinical Nutrition” (<https://www.nature.com/articles/s41430-019-0503-0>).

W badaniu klinicznym typu head-to-head grupa dr. Bernarda Corfe porównywała szybkość zmiany poziomu witaminy D3 w organizmie zdrowych ochotników w odpowiedzi na preparat (w dawce 3000 IU) podawany w postaci tradycyjnych kapsułek oraz doustnych aerozoli stosowanych podjęzykowo. Uczestnicy przyjmowali kurację przez 6 tygodni, w szczycie zimy.

Okazało się, że doustna metoda podawania witaminy D3 była równie skuteczna, jak przyjmowanie kapsułek - w obu grupach badawczych odnotowano taką samą poprawę stężenia witaminy D we krwi.

„Wszyscy nasi uczestnicy stosujący aerozol osiągnęli odpowiedni poziom witaminy D już po 21 dniach kuracji. Nawet ci, którzy na początku badania mieli najpoważniejsze niedobory” - mówi dr Corfe.

Specjalista przypomina, że w raporcie brytyjskiego Naukowego Komitetu Doradczego ds. Żywienia z 2016 r. podkreślono potrzebę przyjmowania suplementów witaminy D przez cały okres zimowy, a Narodowy Instytut Zdrowia i Doskonałości Klinicznej Wielkiej Brytanii rozszerzył to zalecenie radząc, aby dzieci i młodzież suplementowali witaminę D przez okrągły rok.

„Witamina D jest niezbędna do utrzymania zdrowia kości, zębów i mięśni. Jest niezwykle ważna dla ogólnego rozwoju dzieci - podkreśla dr Corfe. - Tymczasem ludziom trudno jest pozyskać wystarczającą ilość tej witaminy z pożywienia, a zimą dostępność słońca jest zbyt mała, aby wyprodukować jej sobie tyle, ile potrzeba”.

„Co prawda obecnie istnieje w społeczeństwie większa świadomość potrzeby suplementacji witaminy D3, jednak nadal tylko około 40 proc. dorosłych mieszkańców Wielkiej Brytanii ma jej prawidłowy poziom we krwi. Dlatego nasze badanie jest dobrą okazją do przypomnienia ludziom tego, jak niezwykle ważnym składnikiem dla naszego zdrowia jest witamina D3 i jak można zapewnić dostęp do jej suplementów tym osobom, które mają problemy z przyjmowaniem tabletek i kapsułek” - dodaje autor publikacji.

Co ciekawe, 70 proc. uczestników omawianego badania stwierdziło, że woli przyjmować witaminę D w formie doustnego aerozolu ze względu na lepszy smak i łatwość stosowania.

„Niektóre osoby nie chcą łykać kolejnych tabletek, szczególnie jeśli przyjmują dużo innych leków każdego dnia. Poza tym zdarza się, że dzieci i ludzie, którzy mają problemy z przełykaniem, także wzbraniają się przed stosowaniem tradycyjnych preparatów. Tymczasem spray jest tak samo skuteczny i może być dla nich świetną alternatywą” - uważa Corfe.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29264.html>



24-09-2024

Migrena to choroba - można ją leczyć

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy