

[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 nie jest panaceum



Suplementy witaminy D niekoniecznie chronią przed chorobami, a jej niedobór jest raczej skutkiem niż przyczyną schorzeń - twierdzi francuski naukowiec na łamach pisma "The Lancet Diabetes and Endocrinology".

Za niedobór witaminy D uważa się jej poziom we krwi niższy od 25 nanomoli na litr. Coraz większa liczba ekspertów uważa, że szkodliwy może być także poziom poniżej 60 nanomoli na litr.

W większości przypadków do zaspokojenia zapotrzebowania na witaminę D wystarcza przebywanie na słońcu przez 10-15 minut dziennie. U osób o ciemnej karnacji (na przykład pochodzących z Afryki czy południowej Azji) wytwarzanie witaminy D pod wpływem promieni słonecznych jest kilkakrotnie mniej wydajne. Podobny problem mają osoby, które chodzą w ubraniach zakrywających całe ciało. Niewielkie ilości witaminy zawierają pokarmy takie jak tłuste ryby i produkty mleczne.

W Wielkiej Brytanii w ostatnich latach odnotowano czterokrotny wzrost liczby osób przyjmowanych do szpitali z powodu krzywicy - najbardziej znanego objawu niedoboru witaminy D. Pozbawione odpowiedniej ilości wapnia kości osób z krzywicą są miękkie i łatwo ulegają deformacji.

Suplementy witaminy D zalecane są obecnie głównie kobietom w ciąży i karmiącym, dzieciom poniżej 5 lat, osobom powyżej 65. roku życia oraz rzadko przebywającym na słońcu - czyli tym, u których mogą wystąpić zaburzenia dotyczące tkanki kostnej.

W ostatnich latach pojawiły się liczne badania sugerujące na podstawie obserwacji, że witamina D może także zapobiegać chorobom innych narządów i układów - chorobie Parkinsona, demencji, nowotworom i stanom zapalnym.

Prof. Philippe Autier z International Prevention Research Institute w Lyonie przeprowadził badania przeglądowe na podstawie opublikowanych do grudnia 2012 prac - 290 prospektywnych badań obserwacyjnych i 172 badań randomizowanych dotyczących wpływu witaminy D na zdrowie. Analizowane badania nie dotyczyły wpływu tej witaminy na układ kostny.

W badaniach obserwacyjnych wysoki poziom witaminy D związany był z mniejszym o 58 proc. ryzykiem chorób układu sercowo-naczyniowego oraz rzadszym występowaniem cukrzycy (o 38 proc.) i raka jelita grubego (o 33 proc.). Badania kliniczne, podczas których uczestnikom podawano suplementy witaminy D nie wykazały zmniejszenia ryzyka chorób - nawet w przypadku osób, u których poziom witaminy D był początkowo niski. Analiza najnowszych badań randomizowanych także nie wykazała wpływu witaminy D na występowanie chorób.

Prof. Autier uważa, że witamina D nie zapobiega chorobom, natomiast jej obniżający się poziom wskazuje na pogarszający się stan zdrowia - na przykład procesy zapalne. Twierdzi, że potrzebne są kolejne prace dotyczące wpływu witaminy D na choroby nie dotyczące tkanki kostnej.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/20194.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy