

VitaD3tabs - novinka 2012

Přípravek VitaD3tabs obsahuje vitamín D3, který je nezbytný pro pevné kosti, zdravé zuby a silnou imunitu, je důležitý pro všechny věkové kategorie, zejména děti.

Vitamin D3 vzniká přímo v pokožce působením slunečního záření, proto je jeho doplňování potřebné při dlouhodobém nedostatku slunečních paprsků, během zimních měsíců nebo v oblastech s inverzí a smogem. Důležitý je také v létě, kdy se používají krémy s vysokým ochranným faktorem. Při nedostatku vitamínu D dochází k poruše ukládání vápníku do kostí (ty pak řidnou, stávají se křehčí a náchylnější ke zlomeninám), zvyšuje se kazivost zubů a oslabuje imunitní systém. Na konci zimy může vyčerpání letních zásob vitamínu D způsobovat výkyvy nálad a deprese. Naopak v letním období k nízké hladině „děčka“ přispívá používání opalovacích krémů s ochranným faktorem - přes kůži nepronikne slunce a neumožní tělu vytvořit si potřebné množství vitamínu D.

Kdo trpí nedostatkem vitamínu D?

Kojenci - obsah tohoto vitamínu v mateřském mléce je dlouhodobě nedostačující.

Nemocní a staří lidé - jsou upoutaní na lůžko, vlivem poruch pohybového ústrojí nemají možnost chodit ven, vstřebávání vitamínu D do organismu je u nich horší, roli hraje i nízká konzumace ryb.

Vegetariáni, kteří konzumují potravu chudou na vitamín D.

Na pozoru by měli být **jedinci s tmavší pleťí**, kteří oproti lidem se světlou pleťí vstřebávají až o polovinu slunečního světla méně, proto je u nich i množství vyprodukovaného vitamínu D nižší.



Vitamín D3

- podává se pro doplnění denní potřeby vitamínu D
- příznivě ovlivňuje růst i odolnost kostí a zubů, je nezbytný při jejich tvorbě a mineralizaci
- je důležitý po úrazech, zlomeninách, během rekonvalescence, při fyzickém zatížení kostí
- podporuje činnost svalů a správnou funkci imunitního systému
- je důležitý pro děti a mládež v období růstu, v těhotenství
- doporučuje se sportovcům, vegetariánům
- velmi vhodný pro seniory, ženy v menopauze, pacienty s dlouhodobým onemocněním

Balení: 150 tablet

Dávkování: dospělí 1 tableta denně, děti od 3 let půl tablety denně, se snídaní nebo obědem

Jedna tableta obsahuje: 25 µg vitamínu D3

Vitamin D3 - obsažený v produktu VitaD3tabs - je izolován z lanolinu, který se vyskytuje v ovčí vlně a oproti rostlinné formě vitamínu D se vstřebává až o 70 % lépe! Tablety jsou malé, snadno se polykají, jedno balení vystačí až na 5 měsíců.



Novinka
roku 2012

Vitamín D pomůže nejen kostem

MUDr. Jiří Matuška



Rybí tuk - vzpomínáte na tu pachuť z raného mládí? A maminčiny komentáře, které zněly možná takto: „*Hezky to spolkni, nebo budeš mít křivici, budeš hrbatý a žádná holka tě pak nebude chtít*“.

Maminky do nás tu hrůzu musely mnohdy tlačit násilím. Ale dobře dělaly, aniž věděly, že nás nebrání jen proti rachitidě (křivici). Dnes, kdy podávání rybího tuku už není v módě, protože jej nahradily kapky s vitamínem D, se opět začíná zjišťovat, že bychom ten rybí tuk měli začít konzumovat ve velkém. Ale nejen děti, dospělým se jej také zoufale nedostává. Případů vyložené křivice v moderním světě sice moc nepotkáme, skrytý nedostatek vitamínu D však trápí přes 80 % populace Evropy!

Proč je „děčka“ málo?

Pro vysvětlení se musíme podívat na to, kde se v našem těle vitamin D bere. On je docela výjimkou. Název vitamin je vyhrazen obecně pro látky nezbytné pro život, které si lidské tělo nedokáže samo vyrobit. U vitamínu D je tomu zčásti jinak. Naše tělo si je schopno z cholesterolu vyrobit substanci zvanou 7-dehydrocholesterol. Ta se pak v kůži působením ultračerveného záření proměňuje na samotný vitamin D3. Touto cestou si je schopno lidské tělo vyrobit až 80 % vitamínu. Ale jen za optimálních podmínek - tedy při opakovaném a dlouhodobém vystavení velké plochy těla slunečnímu záření.

A tady je zakopaný pes. Všichni jsme opakovaně masírování strašidly jako ozonová díra, rakovina kůže, UV záření. Kdo by se pak dobrovolně a denně vystavoval sluníčku? Nemluvě o tom, že více než polovinu roku u nás toho sluníčka moc nevidíme. Nebo se před ním ukrýváme v práci v budovách. V minulosti tomu bylo jinak. Jednak nebyla žádná ozonová díra a druhak většina našich předků pracovala venku v přírodě. To pak byly neduživé a rachitické jen bledé paní hraběnky.

Kde hledat další zdroje?

Kak již bylo řečeno - sami si vyrobíme jen část vitamínu D3. Co ten zbytek? Lze jej získat z již zmíněného rybího tuku, jater, vaječných žloutků a mléka. Nejvíce je ho právě v rybách, potažmo mořských, a to hodně tučných. Ty ale běžný obyvatel naší země na svůj jídelníček moc často nezařazuje. Jistým doplňkem pak může být vitamin D2 (ergokalciferol), který lze získat ze stravy rostlinné. Rostliny jsou ovšem daleko méně vydatným zdro-

jem tohoto vitamínu. Navíc se opakovaně prokazuje, že D2 není totéž co D3. Vitamín D2 je daleko méně účinný, poslední výzkumy mluví jen o 50 - 70% účinku vůči D3.

Moderní medicína to řeší jednoduše. Rybí tuk je z módy, vyrobíme si D polosynteticky. Jak? Vezmeme houby, posvítíme na ně UV zářením a je to. Výtažek z hub pak prodáváme jako lék nebo doplněk stravy. Bohužel ale jen ve variantě ergokalciferolu, tedy D2.

K čemu nám vitamín D vlastně je?

Velmi zjednodušené lze říci,
že nám pomáhá udržet si
v těle dostatek vápníku. Vy-
vinul se poprvé asi před 300
miliony let, když se naši dáv-
ní předci, mošťtí obratlovci,
vydali na svou pouť na souš.
V mořské vodě je vápníku více
než dost. Na souši je to ale
horší.

Proto je potřeba berličky v podobě vitamínu D, která nám pomáhá vápník „nakřečkovat“ takříkajíc do zásoby.

Platí rovnice:

strava s malým obsahem vápníku + málo vitamínu D = málo vápníku v těle = měkké kosti

U dospělých kosti měknou. Jde o jeden z mechanismů rozvoje odvápnění kostí - osteoporózy.

V posledních letech se vědci soustředili i na „nekostní“ efekty vitamínu D3. Po analýze dat z pozorování více než 99 000 jedinců dospěli k závěru, že dostatečný přísun vitamínu D3 může až o 55 % snížit riziko rozvoje cukrovky 2. typu, o 51 % riziko s ní spojeného tzv. metabolického syndromu. O celých 33 % pak může poklesnout riziko rozvoje srdečně-cévních onemocnění. Proč a jak vitamín D3 takto působí, zatím přesně nevíme.

Jak už to v medicíně bývá, když se objeví jeden převratný objev, ostatní s ním příbuzné se z ničeho nic začnou vynořovat také. Takže už víme, že dostatek vitamínu D může výrazně tlumit produkci látek, které se podílí na průběhu alergické reakce, zejména u alergií na plísňe.

Když už jsem u té imunity - právě imunita se podílí na likvidaci rakovinných buněk v samém počátku onemocnění.

Není proto divu, že se předpokládá i vliv vitamínu D3 na prevenci rakoviny. Zatím proběhla jedna velká vědecká studie s 1179 dobrovolníky. Ve skupině, která užívala relativně velké dávky vitamínu D (1100 mezinárodních jednotek denně), byl při dlouhodobém sledování prokázán pokles rizika rozvoje rakoviny až o 60 %. Faktem je, že právě protirakovinný efekt je předmětem největších vědeckých sporů a bojů. Bude asi potřeba dalšího přesnějšího ověření.

To nám ale vůbec nemůže bránit v pravidelném používání kvalitního vitamínu D3. Pomůžeme kostem, prokazatelně si snížíme riziko cukrovky a srdečně-cévních onemocnění. A pokud se prokáže preventivní efekt na rakovinu, budeme si moci jen poblahopřát.

