

## D-vitamin, az immunrendszer erősítéséhez



„Itt van az ősz, itt van újra...”

Rövidülnek a nappalok, sokszor lesz felhős az ég, nem beszélve a csapadékos időszakokról, a hidegről. Ezek miatt kevésbé leszünk a szabadban, és mint ismert, emiatt a D-vitamin ellátottságunk sem lesz elégséges.

A D-vitamin immunrendszert védő hatásával az elmúlt évtizedekben kiemelten foglalkoztak. Már 2017-ben is leírták, hogy a **D-vitaminpótlás biztonságos és védő hatású akut légzőszervi fertőzések ellen.** Egy 2020-ban közzétett tanulmány szerint ([http://otszonline.hu/covid-19-info/cikk/d\\_vitamin\\_es\\_a\\_covid\\_19\\_betegseg](http://otszonline.hu/covid-19-info/cikk/d_vitamin_es_a_covid_19_betegseg)), 20 európai ország adatait elemezve azt találták, hogy a D-vitamin hiánya a COVID-19 betegség kialakulásának és halálzásának jelentős kockázati tényezője.

**A D-vitamin (kalciferol) a zsírban oldódó vitaminok közé tartozik.** Szabályozza a kalcium és a foszfor felszívódását és a csontokba való beépülését, így a megfelelő bevitelnek jelentős szerepe van a csonttritkulás kialakulásának megelőzésében is.

**A szükséges mennyiséget nem csak táplálékból fedezzük, hanem ultraviola sugarak hatására a bőrben képződik a D3 vitamin (kolekalciferol).** F fiatalok bőrében a D-vitamin szintézise intenzívebb, mint idősebb korban. Igaz, a fényvédő krémek használat akadályozza ezt a folyamatot, tehát érdemes időnként ellenőriztetni a szervezet D-vitamin szintjét, különösen túlsúly és cukorbetegség esetén.

A D3 biológiailag aktívabb a táplálékban található D-vitaminnál, ezért is érdemes törekedni arra, hogy naponta tartózkodjunk a szabadban. Persze nem a déli órákban, amikor éget a nap nyáron, hanem inkább a kora délelőtti, vagy késő délutáni órákban, és ősszel, vagy télen is.

Pótlásáról sokaknak egész évben érdemes gondoskodni – idősebb korosztály, betegségek - , mert **megfelelő bevitel segíthet a megbetegedések elleni küzdelemben.** Mivel összefüggést találtak az alacsony D-vitaminszint és az elhízás között is, így a **D-vitamin pótlás különösen fontos túlsúly és 2-es típusú cukorbetegség esetén is.**

Bár egyes élelmi anyagaink tartalmaznak D vitamint, de ettől függetlenül **javasolt napi 2000 NE (nemzetközi egység) fogyasztása.** (Magyarországi konszenzusajánlás a D-vitamin szerepéről a betegségek megelőzésében és kezelésében, 2022: <http://real.mtak.hu/161597/>)

Ugyanitt olvasható, hogy „A D-vitamin-hiány jól ismert csontrendszeri, immunológiai és onkológiai hatásai mellett egyre több adat támasztja alá előnytelen nőgyógyászati és szülészeti hatásait is.”

**További információk erről a témáról:**

<https://index.hu/belfold/2022/11/16/d-vitamin-potlas-ajanlas-vitaminhiany-csonttritkulas-ferozesek/>

A kiegészítés ellenére törekedni kell arra, hogy **egészséges összetételű étrend is tartalmazzon D vitamint**. A legbőségesebb kalciferol források a halmáj olajok (pl. csukamájolaj). De tartalmaznak D-vitamint a májak (sertés-, csirke-, borjú- stb), kaviár, tojássárgája, egyes halak (zsíros halak többet, pl. lazac), a tej zsiradék. A tejtermékek közül a magasabb zsírtartalmú készítményeknek nagyobb a D-vitamin tartalma: zsíros sajtok, tejföl, tejszín, vaj. A sajtok fogyasztásánál előnyt jelent a magas kalcium tartalom is.

**Túlsúly és cukorbetegség esetén a napi javasolt adag mennyiségéről, folyamatos, vagy szezonális szedéséről érdemes egyeztetni a kezelőorvossal.**