



# Vitamín D

**Vitamín D získáváme** z 80% ze slunečního záření prostřednictvím naší kůže.

Zbytek můžeme získat z potravy. Nalezneme jej v mléce, másle nebo např. v rybách. Oproti jiným vitamínům **se vůbec nevyskytuje** v ovoci a zelenině.

**Význam vitamínu D:** není to jedna látka, ale souhrn látek, které ovlivňuje množství vápníku a fosforu v našem těle. Oba tyto prvky jsou nepostradatelné pro stavbu kostí.

**Při nedostatku vitamínu D** dochází ke špatnému vstřebávání fosforu a vápníku do krve a v důsledku toho dochází k tzv. měknutí kostí (jsou křehké, ohýbají se a snadněji se lámou). Pokud k tomu dochází u dětí, tato nemoc se nazývá křivice.

**Na dostatek vitamínu D má vliv** hlavně to, jak často jsme na slunci, pohybová aktivita celkově a také složení jídelníčku. Často zařazujte do jídelníčku ryby (např. losos, makrela, tuňák) a mléčné výrobky.



**Akutní nedostatek vitamínu D** lze na doporučení lékaře doplňovat také pomocí vhodného vitamínového preparátu z lékárny. Pozor, **vitamín D je rozpustný v tucích**, proto se kapky při dávkování doporučují kapat na lžičku s troškou mléka. V případě podávání s vodou či čajem by nedošlo k dostatečnému vstřebání vitamínu D do těla.

## Pamatuj si tyto základní potravinové zdroje vitamínu D:

- mléko, mléčné výrobky
- tresčí játra
- tučné ryby: losos, makrela, kapr...
- houby
- vejce
- avokádo

