

Nedostatak vitamina D - simptomi, uzrok i kako ga nadomjestiti



Vitamin D poznat je i kao vitamin sunca jer nastaje prilikom **izlaganja kože suncu**, a može ga se pronaći i u pojedinim prehrambenim namirnicama. **Nedostatak vitamina D** za sobom povlači mnoge zdravstvene poteškoće poput rizika od oboljenja kardiovaskularnog sustava, astme kod djece te kognitivnih poteškoća kod starijih ljudi.

Poznato je da vitamin D **omogućuje jake kosti** jer pomaže tijelu apsorbirati kalcij u prehrani, dok za osobe koje nisu provodile dovoljno vremena na suncu ili unosile vitamin D postoji rizik od **osteoporoze**.

Simptomi nedostatka vitamina D u organizmu

- Pretjerano znojenje (znojno i sjajno čelo u normalnim temperaturnim uvjetima).
- Iscrpljenost te iznenadna slabost.
- Krhke ili lako lomljive kosti .
- Bolovi u kostima i zglobovima.
- Depresija ili kronično loše raspoloženje.

Vitamin D je stoga veoma važan vitamin, a **boravak na suncu** eliminirat će

nedostatak ovog vitamina kod djece. Nažalost, kod ozbiljnog nedostatka ovog vitamina, potrebna je **ujedinjena snaga** dodataka prehrani, boravak na suncu te hrana kao izvor vitamina D kako bi se u potpunosti nadomjestio nedostatak.

Osim toga, vitamin D je povezan s **pozitivnim djelovanjem** kod niza **zdravstvenih stanja** i **prevencije** istih. Primjerice, dijabetesa tipa 1 i 2, intolerancije na glukozu, a moguće i multiple skleroze.



Uzroci nedostatka vitamina D

- **Nedovoljna konzumacija hrane koja je izvor vitamina D** - posebno su ugroženi vegani jer većina namirnica koje su izvor vitamina D su upravo životinjskog podrijetla (žumanjci, riblje ulje, goveđa jetra).
- **Nedovoljno izlaganje sunčevom svjetlu** - posebice izraženo kod osoba koje žive u zemljama s manje sunca (skandinavske zemlje), nose dugu odjeću ili pokrivala za glavu te ne borave često na otvorenome.
- **Tamna boja kože** - pigment melanin koji daje našoj koži tamniju boju smanjuje proizvodnju vitamina D kao reakciju na izlaganje sunčevim zrakama.
- **Poteškoće u radu bubrega** - naši bubrezi pretvaraju vitamin D u njegov aktivan oblik kako bi ga organizam iskoristio, nažalost s godinama ta funkcija bubrega slabi.

- **Poteškoće s probavnim sustavom** - bolesti poput celijakalije i Crohnove bolesti mogu otežati apsorpciju vitamina D iz hrane.
- **Prekomjerna tjelesna težina** - vitamin D se iz krvi koristi uz pomoć masnih stanica (mastocita), što utječe na njegovo oslobađanje u cirkulaciju. Osobe čiji je BMI veći od 30 često imaju niske razine vitamina D u krvi.

Ukoliko sumnjate da vam nedostaje vitamina D u organizmu, preporučujemo da napravite ciljani **test** za nedostatak vitamina D ili temeljitu **provjeru vitaminsko-mineralnog sastava** koje možete besplatno napraviti u ljekarnama (iako nije 100% provjerena vjerodostojnost) te u određenim laboratorijima ili poliklinikama.

Kod utvrđenog nedostatka ovog vitamina potrebno je uzimati **dodatak prehrani** s vitaminom D, uključiti u prehranu **namirnice** bogate vitaminom D i dakako više boraviti na suncu.

Pročitajte **kako osigurati dovoljnu količinu** vitamina D [ovdje](#).