

## D-vitamin

A D-vitaminnak döntő a szerepe a táplálék kalciumtartalmának felszívódásában, a csontszövet élettani megújulásának és mineralizációjának biztosításában, valamint az immunrendszer és az izomzat egészségének fenntartásában. Gyermekkori súlyos D-vitamin hiányban visszamarad a testi növekedés és elhajlanak, deformálódnak a csontok (ez az ún. rachitis nevű kórkép); míg felnőtt korban az elégtelen



mineralizáció következtében meglágyulnak a csontok (osteomalacia alakul ki). Az enyhébb fokú D-vitamin hiányos felnőtteket fokozottan fenyegeti az osteoporosis kockázata, ill. az izomzat D-vitamin hiánya miatti meggyengülése miatt az elesés veszélye is.

A D-vitamin az emberi bőrben keletkezik a nyári hónapok során, a napfény ultravioleta B tartományába tartozó sugárzás hatására. Gyermekek és felnőttek számára általában elegendő, ha naponta mindössze 10-15 percet eltöltenek a szabadban a napsugárzás intenzitásának tetőzését megelőző, ill. követő napszakban (vagyis 10 óra előtt, ill. 14 óra után). Az étrend és a táplálék-kiegészítők is tartalmaznak D-vitamint – ezek a téli hónapokban válnak fontosakká mindenképp az északi országok (ahol csekély mennyiségben szintetizálódik D-vitamin a bőrben napfény hatására) lakói és az időskorúak számára. Az öregek jelentős része nem mozdulnak ki az otthonából, netán gondozóintézetben él, vagyis alig éri napfény a bőrét – ezért különösen jelentős a D-vitamin hiány kialakulásának veszélye. Ráadásul hatvanéves kor felett csökken a bőr D-vitamin szintetizáló képessége. Az utóbbiból származó D-vitamin mennyiségét a napfényvédő kozmetikumok, a bőr fokozott festenyzettsége, valamint a beltéri foglalkozások és kedvtelések térhódítása is csökkenti. A következő táblázat a különböző életkor-csoportok számára szükséges D-vitamin bevitelt összegezi. A táplálékkal felvehető D-vitamin mennyisége meglehetősen csekély, olajos vagy zsíros halak (pl. lazac tonhal, szardínia és makréla), továbbá tojássárgája és máj fogyasztásával biztosítható. Egyes országokban az étrendi D-vitamin bevitel megkönnyítése céljából D-vitaminnal dúsítanak bizonyos élelmiszereket, többek között tejet, tejterméket, margarint, reggeliző pelyheket.

