



Vitamín D

Nepostradatelný pro život

Vitamín D je nepostradatelnou živinou, která podporuje tvorbu kostí a životní funkce jako je imunitní systém, a to od okamžiku početí, v průběhu dětství až do dospělosti. K čemu je vitamín D dobrý a jak zajistíte, aby ho měly děti dostatek?

Vitamín D je důležitý pro

- ✓ Růst a diferenciaci buněk
- ✓ Zdravý imunitní systém
- ✓ Kardiovaskulární funkce
- ✓ Dobrý stav kostí
- ✓ Snížení rizika infekcí a alergických onemocnění
- ✓ Udržování správné rovnováhy vápníku a fosforu

Potraviny bohaté na vitamín D



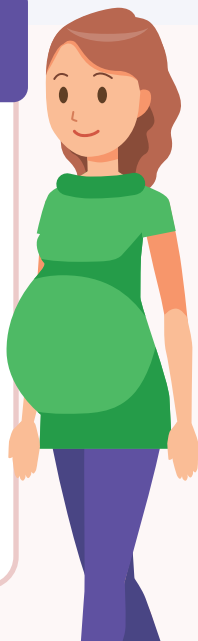
Rybí tuk



Vnitřnosti, např. játra



Vaječné žloutky



Vitamín D pro různé fáze života



Nízká hladina vitamínu D v těhotenství může mít za následek komplikace jako např. předčasný porod a preeklampsie.



Mateřské mléko nemusí dětem zajistit dostatečný přísun vitamínu D. Pak je nutno podávat potravinové doplňky.



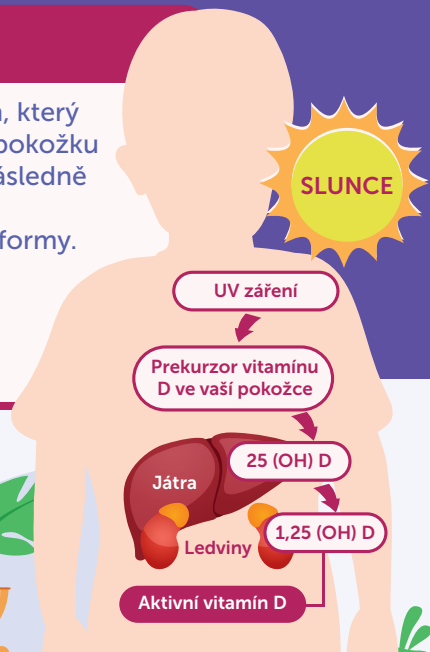
Děti od 1 roku do 3 let mají často nízkou hladinu vitamínu D, a to zejména tehdy, pokud nedostávají obohacené potraviny.



Děti získávají vitamín D z jídla nebo UV záření. I tak často potřebují potravinové doplňky.

Co je vitamín D?

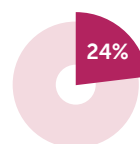
Vitamín D je prohormon, který se do těla dostává přes pokožku ve formě prekursoru. Následně se v játrech a ledvinách transformuje do aktivní formy. Pokud děti nepřijímají dostatek vitamínu D, je potřeba podávat jim potravinové doplňky.



Z údajů anglické vládní agentury o veřejném zdraví PHE vyplývá deficit hladiny (25(OH) D pod <25 nmol/L) u následujících skupin:



Chlapci
(ve věku
11–18 let)



Dívky
(ve věku
11–18 let)



Současné prahové hodnoty nedostatečného a dostatečného příjmu vitamínu D a doporučené denní dávkování doplňků u dětí

Zdravotnická organizace	Deficit	Dostatek
AAP	< 50 nmol/l 25(OH)D	Není k dispozici
ESPGHAN	< 25 nmol/l 25(OH)D (závažný nedostatek)	> 50 nmol/l 25(OH)D

Obecné doporučení pro děti: Potravinové doplňky s obsahem vitamínu D v množství 10–50 µg/den

Annals Nestlé
Vol. 77, No 3, 2019

Annals of Nutrition
and Metabolism
76/S2/20

NMI Nestlé
Nutrition
Institute

Karger