

Про витамин D: только самое важное

- Витамин D является гормоном, хотя больше он известен как жирорастворимый витамин. Это означает, что он хранится в жировой ткани организма. Люди обычно получают витамин D под воздействием прямого солнечного света, который запускает выработку витамина D в коже.
- Витамин D содержится в немногих продуктах. Одними из основных источников в пище являются молоко, яичные желтки и некоторые виды рыбы, такие как лосось и скумбрия. Витамин D также доступен в пищевых добавках.
- Витамин D – единственный витамин, вырабатываемый Вашим организмом. Другие витамины, такие как А, В и С, поступают только из пищи и пищевых добавок.

Почему витамин D важен для здоровья костей?

Витамин D позволяет Вашему организму усваивать кальций. Кальций необходим для построения крепких, здоровых костей. Без достаточного количества витамина D и кальция кости могут не сформироваться должным образом в детстве и могут потерять массу, стать слабыми и легко ломаться в зрелом возрасте. Даже если Вы получаете достаточно кальция в своем рационе, Ваш организм не будет усваивать этот кальций, если Вы не получаете достаточно витамина D.

Вы, вероятно, не получаете достаточно витамина D, если:

- Вы проводите мало времени на солнце или используете сильный солнцезащитный крем;
- у Вас темная кожа;
- Вы старше 50 лет, это возраст, когда организм не способен эффективно вырабатывать и использовать витамин D;
- Вы имеете определенные медицинские состояния, при которых не происходит корректное усваивание витамина D, такие как болезни пищеварительной системы, нарушение работы печени или почек;
- Вы имеете избыточный вес, потому что витамин D может «запасаться» в жировых отложениях и быть менее доступным для нужд организма.

Рекомендуемая **суточная доза витамина D**, которую Вы можете принимать без анализов крови: **от 800 до 1000 МЕ.**

Вопросы, которые Вам следует задать врачу:

- Как узнать, достаточно ли моему организму витамина D?
- Должен ли я пройти тест на дефицит витамина D?
- Какой уровень витамина D должен быть у меня?
- Должен ли я принимать препараты витамина D?
- Что еще я могу сделать, чтобы мои кости были крепкими?

Источник:

Клинические рекомендации МЗ РФ.
Дефицит витамина D.