

VITAMIN D - SONČNI VITAMIN



POMEN ZA ZDRAVJE

Vitamin D potrebujemo za normalen razvoj in zdrave kosti v vseh starostnih obdobjih.

Ima pa tudi širok spekter izvenskeletnega delovanja (med drugim krepi delovanje mišic, imunskega sistema, obrambo dihal pred okužbami, povezujejo ga tudi z manjšo pojavnostjo avtoimunskih bolezni, alergij in raka).

Vitamin D

VIRI VITAMINA D

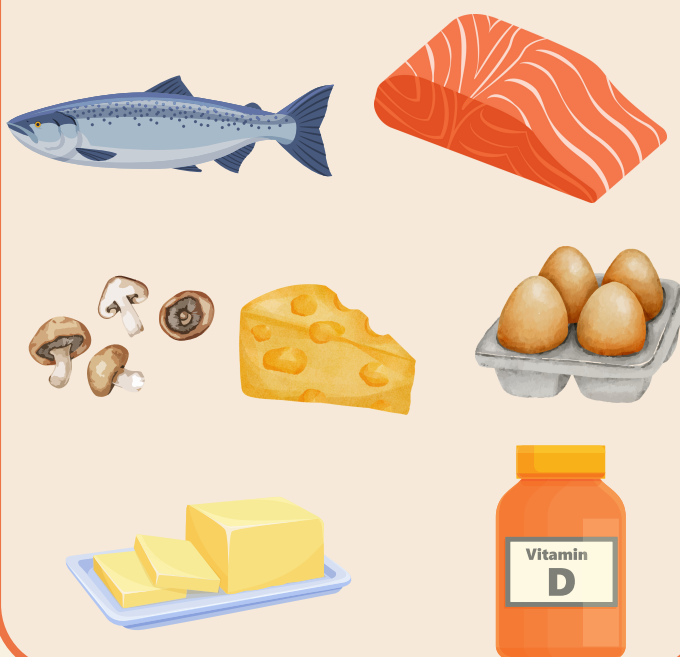
Tvorba v telesu

Vitamin D nastaja v koži pod vplivom UV B sevanja. Sonce je glavni naravni vir vitamina D pri človeku.



Vnos v telo

Z nekaterimi živili, s prehranskimi dopolnili in z zdravili.



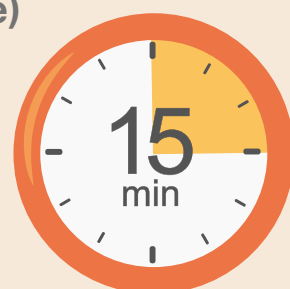
STALIŠČE SVETOVNE ZDRAVSTVENE ORGANIZACIJE (SZO)

Majhne količine UV sevanja so koristne za zdravje in imajo bistveno vlogo pri nastajanju vitamina D.

Vendar pa je pretirana izpostavljenost UV sevanju povezana z negativnimi posledicami za zdravje, saj je UV sevanje rakotvorno za ljudi.



SZO povzema, da za vzdrževanje ustreznega nivoja vitamina D v telesu v poletnem času zadostuje že od 5 do 15 minut* izpostavljanja soncu na sicer že izpostavljenih delih telesa (obraz, dlani, roke) 2 do 3 krat tedensko.



* Opomba: od 5 do 10 minut pri fototipu kože I

REDNO SKRIBIMO ZA ZAŠČITO PRED UV SEVANJEM! ČAS IZPOSTAVLJENOSTI SONCU, KI ZADOSTUJE ZA TVORBO VITAMINA D JE, KOT POVZEMA SZO, ZELO KRATEK.

Nosilci programa Varno s soncem: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Zdrženje slovenskih dermatovenerologov in Društvo za boj proti raku Celje.