

# JSTE DEFICITNÍ? POTŘEBUJETE DOPLŇKY STRAVY?

1. Je vám více než 65 let?
2. Jste obézní?
3. Čekáte dítě nebo kojíte?
4. Máte tmavší odstín pleti a vlasů?
5. Trávíte většinu času (zejména mezi 10. a 15. hodinou) uvnitř budovy doma nebo na pracovišti?
6. Používáte v létě přes den vždy opalovací krémy? Nebo chodíte na slunci zahaleni, včetně obličje (kšiltovka, klobouk) a rukou (dlouhý rukáv)? Či se zásadně neopalujete a většinou za slunečných dnů pobýváte ve stínu?
7. Omezujete konzumaci živočišných potravin?
8. Jíte méně než 2x týdně tučné ryby
9. Trpíte kombinovanou alergií na bílkovinu kravského mléka a současně na vejce a ryby či mořské plody?
10. Trpíte Crohnovou chorobou či jiným chronickým zánětlivým onemocněním střev nebo chronickým onemocněním jater či ledvin?

Pokud jste alespoň na jednu otázku odpověděli ANO, je možné, že nemáte dostatek vitamínu D. Požádejte svého lékaře o stanovení vaší hladiny vitamínu D v krvi. Konzultujte s ním možnost užívání doplňků stravy s vitamínem D.

HROZÍ VÁM  
NEDOSTATEK  
VITAMINU D?  
UDĚLEJTE SI RYCHLÝ  
ORIENTAČNÍ  
TEST.

VĚDĚLI JSTE, ŽE VĚTŠINA  
POPULACE V ČR MÁ  
V ZIMNÍCH MĚSÍCÍCH  
NEDOSTATEK VITAMINU D?

Vitamin D je možné  
užívat formou kapek,  
olejů či kapslí.



O vhodném dávkování se poraďte se svým lékařem či lékárníkem, protože vitamínem D ve formě doplňků stravy se lze předávkovat.



# VITAMIN D

„KAM NECHODÍ SLUNCE, CHODÍ LÉKAŘ“

VÍTE, ŽE TOTO RČENÍ HOVOŘÍ O VITAMINU D?

Je totiž důležitý pro správné fungování imunitního systému a v těle ovlivňuje více než 200 různých funkcí. Například tělu pomáhá využívat stravou přijatý vápník a tím přispívá ke zdraví kostí, zubů a ovlivňuje činnost svalů.



## 1. DOPALTE SE

OD BŘEZNA DO ŘÍJNA VYSTAVUJTE SVÉ NOHY, PAŽE, RUCE A DEKOLT (NENATŘENÉ OPALOVACÍM KRÉMEM) SLUNEČNÍMU ZÁŘENÍ. STAČÍ 2-4X DENNĚ V KRÁTKÝCH CCA 10 MINUTOVÝCH INTERVALECH. VŽDY ALE TAK, ABY KŮŽE NEZČERVENALA. PŘI DELŠÍM POBYTU NA SLUNCI POUŽIJTE OPALOVACÍ KRÉM.

### VAROVNÉ SIGNÁLY NEDOSTATKU

- Bolest kostí a kloubů
- Dlouhodobá bolest svalů a svalová slabost
- Časté virové a bakteriální infekce
- Tvorba únavových zlomenin
- Poruchy rovnováhy – zejména pády ve stáří
- Únava

ZEJMÉNA V ZIMĚ A NAJAŘE VÁM MŮŽE VITAMIN D CHYBĚT. ZVAŽTE ZAŘÁZENÍ DOPLŇKŮ STRAVY. O JEJICH UŽÍVÁNÍ SE VŽDY PORAĎTE SE SVÝM LÉKAŘEM

## 2. DOJEZTE TO

DOPŘEJTE SI ALESPŮŇ 2X TÝDNĚ PORCI (200 G) TUČNÉ RYBY (SLEĎ, MAKRELA, LOSOS, SARDINKY, TUŇÁK, PSTRUH). NEZAPOMÍNEJTE KAŽDÝ DEN NA MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY A VEJCE. NAKUPUJTE POTRAVINY OBOHACENÉ VITAMÍNEM D (ROSTLINNÉ TUKY A OLEJE, SNÍDAŇOVÉ CEREÁLIE, MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY A JEJICH ROSTLINNÉ ALTERNATIVY).

## 3. DOPLŇTE

# DŮLEŽITÉ SLUNCE- BEZPEČNÉ OPALOVÁNÍ

VITAMIN D SI UMÍ NAŠE KŮŽE VYTVOŘIT  
Z CHOLESTEROLU, POKUD JÍ DÁME  
PŘÍLEŽITOST NACHYTAT DOSTATEK UVB  
SLUNEČNÍHO ZÁŘENÍ.

Naše tělo si vždy vytvoří jen tolik vitamínu D, kolik využije. Není tedy nutné být na slunci bez ochrany déle, než je doporučená doba. Vaše kůže nesmí v žádném případě zčervenat. To je známka spálení. Návštěva soláří i intenzivní opalování zvyšují riziko rakoviny kůže!

Lidé se světlejší pleť se sice špatně opalují, rychle červenají, ale vitamín D se jim tvoří lépe. Naopak snědým lidem se vitamín D tvoří hůře.

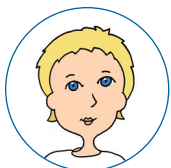
Nejefektivnější pro tvorbu vitamínu D je krátký pobyt na slunci mezi 10. a 15. hodinou. Čas, po který můžeme své tělo vystavovat slunečním paprskům, určuje náš fototyp.

Aby se vitamín D vytvořil, nesmí být kůže natřená opalovacími krémy, či jinak zahalená. Vitamín D se tvoří méně při smogové situaci, ve stínu či při zatažené obloze. UVB paprsky neprochází sklem.

Díky letním paprskům máme zásobu vitamínu D na podzimní měsíce. V zimních a jarních měsících je v České republice nedostatek UVB paprsků, a proto vitamín D v kůži prakticky nevzniká.

## JAKÝ JSTE FOTOTYP VY?

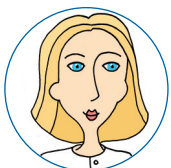
A JAK DLOUHO TEDY SMÍTE BEZPEČNĚ ZŮSTAT NA SLUNCI?



dítě  
5 minut



keltská  
5-10 minut



severská  
10-15 minut



smíšená  
15-20 minut



středozevní  
20-30 minut



hnědá  
30-40 minut

# EXISTUJE DOKONALÁ STRAVA?

NENÍ MNOHO POTRAVIN, KTERÉ JSOU BOHATÉ NA VITAMÍN D.  
PROTO POUZE STRAVOU NENÍ TĚMĚŘ MOŽNÉ KAŽDÝ DEN  
PLNIT DOPORUČENOU DENNÍ DÁVKU.

- Na vitamín D jsou bohatá tresčí játra, tučné ryby či žloutek.
- Vitamín D je přirozeně i v mléce a mléčných výrobcích, ale i v nich obsah kolísá v závislosti na roční době. V létě je ho v mléce více než v zimě.
- Malé množství vitamínu D se nachází v mase.
- Vitamín D se může vytvořit i v houbách, pokud na ně intenzivně svítilo slunce. Sušení hub venku na slunci je proto ideální metodou zpracování.
- K houbám patří i kvasinky – tedy droždí. I to se ale na tvorbu vitamínu D potřebuje slunit. Pokud doma pečete z kynutého těsta, můžete ho (nebo samotný kvásek) nechat vzejít venku na slunci.
- Čtěte etikety a zejména v zimních měsících vybírejte i potraviny obohacené vitamínem D. Tato informace je uvedena poblíž názvu výrobku, nebo v tabulce s nutričními údaji. Nezapomínejte však, že i výrobky obohacené vitamínem D by měly obsahovat co nejméně cukru, soli a nasycených tuků.

