

Tytuł: Czy osoby dorosłe wymagają profilaktycznej podaży witaminy D? / Is vitamin D supplementation necessary for adults?

Słowa kluczowe: CUKRZYCA DEMENCJA NOWOTWORY OTYŁOŚĆ CHOROBY SERCOWO-NACZYNIOWE WITAMINA D

Keywords: CARDIOVASCULAR DISEASES DEMENTIA DIABETES OBESITY CARCINOMA VITAMIN D

Autorzy:

Justyna Czech-Kowalska - Klinika Neonatologii, Patologii i Intensywnej Terapii Noworodka, Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”, Warszawa

Streszczenie:

Prawidłowy stan zaopatrzenia ustroju w witaminę D odgrywa istotną rolę w regulacji gospodarki Ca-P, a także w funkcjonowaniu bardzo wielu komórek, tkanek i narządów. Niestety niedobór witaminy D dotyczy znacznego odsetka polskiej populacji, nie tylko zimą. Wobec wielokierunkowego działania witaminy D, przy ograniczonej syntezie skórnej oraz niskiej podaży z diety, suplementacja witaminą D staje się niezmiernie ważna. Profilaktyka niedoborów powinna być prowadzona na każdym etapie życia. Aktualnie rekomendowane profilaktyczne dawki witaminy D uwzględniają jej wielokierunkowe działanie.

Abstract:

An adequate vitamin D intake and its status are important not only for bone health and Ca-P metabolism, but for an optimal function of many organs and tissues throughout the body. Vitamin D supplementation is recommended across a whole lifecycle in case of insufficient skin synthesis or vitamin D intake from diet. Currently available recommendations of vitamin D deficiency prophylaxis may help medical professionals with reducing this overall health care problem.