

A D-vitamin kulcsfontosságú szerepe, hiányának következményei és szupplementációjának jelentősége az egészségmegőrzésében

Imre Gábor PhD

A kalcium homeosztázis és a csontok integritásának fenntartásán túl a D-vitaminnak számos élettani hatást tulajdonítanak, ami befolyásolja például az immunrendszer, a szív- és érrendszer működését, hatással van a fertilitásra vagy a cukorháztartásra, de akár a rákos megbetegedések megelőzésével is kapcsolatba hozható. Joggal nevezzük a test mindenésének. Jelen pandémiás helyzetben természetesen előtérbe került a D-vitamin immunmodulátor és gyulladáscsökkentő szerepe.

Meglehetősen széles körben ismert, hogy a magyar lakosság D-vitamin ellátottsága alacsony, és hogy szükséges a pótlása, különös tekintettel a téli hónapokban. Abban viszont megoszlanak a vélemények és ismeretek, hogy kinek (korcsoportól, nemtől, érintettségétől függően), mennyi D-vitaminra is van szüksége? Mikor beszélünk megfelelő ellátottságról, tartani kell-e a túladagolástól vagy szükséges-e K2-vitaminnal együtt pótolni? Ezekre a kérdésekre próbál ez az előadás válaszolni az aktuális irodalmi adatok tükrében.