

## **Витамин D - функции и значение за превенцията на остеопорозата**

### **Откъде си набавяме витамин D**

Този витамин се нарича още калциферол или антирахитичен витамин. Витамин D се синтезира в кожата под действието на слънчевата светлина и може да се набавя от хранителни източници. В природата се срещат витамин D3 (холекалциферол) и D2 (ергокалциферол). Истинският антирахитичен витамин е холекалциферолът. Ергокалциферолът, както и холекалциферолът се синтезират в кожата от вещества предшественици под влияние на ултравиолетовата светлина. В природата витамин D се среща много рядко и човек го получава изключително от продуктите от животински произход. В по-големи количества се съдържа в рибните чернодробни масла, черния дроб и по-малко в животинските мазнини,

кравето масло, яйчния жълтък. За човека обаче основният начин за набавяне е синтеза на витамин D в кожата.

## **Какви са функциите на витамин D в човешкото тяло**

Физиологичното действие на витамин D е свързано с регулацията на обмяната на калций и фосфор във всички нейни звена. Витамин D играе преди всичко роля за увеличаване на усвояването на калция и неорганичните фосфати в тънкото черво. В костите витамин D повлиява активността на костните клетки и косвено осигурява калций и фосфор за нормалната костна минерализация.

## **Какви са препоръчваните дози от витамин D**

Общият препоръчван дневен прием на витамин D е следният:

- Мъже и жени под 65 години - 400 IU (10 µg) дневно

- Мъже и жени над 65 години - 800-1000 IU (20-25 µg) дневно
- Спортуващи мъже и жени - 800 IU (20 µg) дневно

За лица, при които излагането на слънце не е достатъчно, както и при всички възрастни и стари хора се прилагат лекарствени форми на витамин D, обикновено витамин D<sub>3</sub>.

## **Какво причинява недостигът на витамин D**

При недостатък на витамин D при децата се развива рахит, при който има забавена минерализация на костите. При възрастни хора недостигът на витамин D причинява нарушена костна минерализация.

Състоянието се нарича остеомаляция, свързва се с ускорена костна загуба, болки и намалена мускулна сила и увеличава риска от остеопороза и падания, т.е. от фрактури.

