

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Witamina D może wzmocnić serce



**Suplementy witaminy D mogą pomóc osobom z niewydolnością serca - ogłosili brytyjscy naukowcy podczas konferencji American College of Cardiology w Chicago (USA).**

Witamina D ma duże znaczenie dla stanu nie tylko kości oraz zębów, ale całego organizmu. Jednak u wielu osób jej poziom jest zbyt niski. Większość tej witaminy powstaje w skórze pod wpływem promieni słonecznych, zawierają ją również takie pokarmy jak tłuste ryby, jaja oraz sztucznie wzbogacane produkty w rodzaju płatków śniadaniowych.

Zespół z Leeds Teaching Hospitals (W. Brytania) przeprowadził badania na 163 pacjentach z niewydolnością serca. Średnio mieli po 70 lat i podobnie jak wiele osób w tym wieku nawet latem poziom witaminy D był u nich niski. Spędzali niewiele czasu na otwartej przestrzeni, co ograniczało możliwość powstawania witaminy D w skórze pod wpływem promieni słonecznych. W dodatku sam proces wytwarzania witaminy stawał się z wiekiem mniej efektywny.

Przez cały rok część uczestników badań dostawała tabletkę zawierającą 100 mikrogramów witaminy D, natomiast pozostali - placebo, czyli pigułkę z cukru.

Jak się okazało, podawanie suplementów witaminy D poprawiło zdolność serca do pompowania krwi. Frakcja wyrzutowa (EF), czyli procent objętości krwi pompowanej z komór serca przy każdym jego skurczu wynosi u zdrowej osoby 60 do 70 proc. W przypadku pacjentów z niewydolnością serca było to tylko około 26 proc. Niska wartość frakcji wyrzutowej oznacza, że serce nie dostarcza organizmowi dostatecznej ilości tlenu i składników pokarmowych.

U pacjentów dostających witaminę D frakcja wyrzutowa wzrosła z 26 do 34 proc. Ponadto serce stało się mniejsze, co sugeruje większą jego sprawność. Autorzy badania uznali wynik za „oszałamiający”. Witamina D jest tania, przyjmowana w stosowanej podczas badania dawce praktycznie nie ma skutków ubocznych. Na razie jednak specjaliści nie zalecają rutynowego podawania suplementów.

British Heart Foundation wezwała do przeprowadzenia dłuższych badań dotyczących suplementacji witaminy D, aby sprawdzić, czy poprawa parametrów przełoży się na złagodzenie objawów niewydolności i przedłuży życie chorych.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/25252.html>



07-11-2024

## [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days – kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## Dużo światła w nocy może prowadzić do

## przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

## **Partnerzy**