

### [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 nie jest panaceum



**Suplementy witaminy D niekoniecznie chronią przed chorobami, a jej niedobór jest raczej skutkiem niż przyczyną schorzeń - twierdzi francuski naukowiec na łamach pisma "The Lancet Diabetes and Endocrinology".**

Za niedobór witaminy D uważa się jej poziom we krwi niższy od 25 nanomoli na litr. Coraz większa liczba ekspertów uważa, że szkodliwy może być także poziom poniżej 60 nanomoli na litr.

W większości przypadków do zaspokojenia zapotrzebowania na witaminę D wystarcza przebywanie na słońcu przez 10-15 minut dziennie. U osób o ciemnej karnacji (na przykład pochodzących z Afryki czy południowej Azji) wytwarzanie witaminy D pod wpływem promieni słonecznych jest kilkakrotnie mniej wydajne. Podobny problem mają osoby, które chodzą w ubraniach zakrywających całe ciało. Niewielkie ilości witaminy zawierają pokarmy takie jak tłuste ryby i produkty mleczne.

W Wielkiej Brytanii w ostatnich latach odnotowano czterokrotny wzrost liczby osób przyjmowanych do szpitali z powodu krzywicy - najbardziej znanego objawu niedoboru witaminy D. Pozbawione odpowiedniej ilości wapnia kości osób z krzywicą są miękkie i łatwo ulegają deformacji.

Suplementy witaminy D zalecane są obecnie głównie kobietom w ciąży i karmiącym, dzieciom poniżej 5 lat, osobom powyżej 65. roku życia oraz rzadko przebywającym na słońcu - czyli tym, u których mogą wystąpić zaburzenia dotyczące tkanki kostnej.

W ostatnich latach pojawiły się liczne badania sugerujące na podstawie obserwacji, że witamina D może także zapobiegać chorobom innych narządów i układów - chorobie Parkinsona, demencji, nowotworom i stanom zapalnym.

Prof. Philippe Autier z International Prevention Research Institute w Lyonie przeprowadził badania przeglądowe na podstawie opublikowanych do grudnia 2012 prac - 290 prospektywnych badań obserwacyjnych i 172 badań randomizowanych dotyczących wpływu witaminy D na zdrowie. Analizowane badania nie dotyczyły wpływu tej witaminy na układ kostny.

W badaniach obserwacyjnych wysoki poziom witaminy D związany był z mniejszym o 58 proc. ryzykiem chorób układu sercowo-naczyniowego oraz rzadszym występowaniem cukrzycy (o 38 proc.) i raka jelita grubego (o 33 proc.). Badania kliniczne, podczas których uczestnikom podawano suplementy witaminy D nie wykazały zmniejszenia ryzyka chorób - nawet w przypadku osób, u których poziom witaminy D był początkowo niski. Analiza najnowszych badań randomizowanych także nie wykazała wpływu witaminy D na występowanie chorób.

Prof. Autier uważa, że witamina D nie zapobiega chorobom, natomiast jej obniżający się poziom wskazuje na pogarszający się stan zdrowia - na przykład procesy zapalne. Twierdzi, że potrzebne są kolejne prace dotyczące wpływu witaminy D na choroby nie dotyczące tkanki kostnej.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/20194.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](#) [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**