

[Akceptuję](#)

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](#)



[Strona główna](#) > [Start](#)

Najwyższe bezpieczne poziomy spożycia witaminy D i wapnia

Na prośbę Komisji Europejskiej Panel ds. Produktów Dietetycznych, Żywienia i Alergii (NDA) dokonał rewizji danych dotyczących najwyższych bezpiecznych poziomów spożycia (ULs) witaminy D i wapnia. Witamina D odgrywa wielką rolę w mineralizacji kości polegającą na zapewnieniu odpowiednich poziomów wapnia i fosforu we krwi i w płynie zewnątrzkomórkowym oraz w umożliwieniu optymalnego wzbudzenia hydroksyapatytów w masie szkieletu za



pośrednictwem osteoblastów. Ocenia się, że ok. 80-100% dobowego zapotrzebowania na witaminę D3 pochodzi z biosyntezy w skórze, a tylko w niewielkim stopniu wspomagane jest przez źródła pokarmowe (śledź, makrele, tuńczyk, łosoś, żółtka jajek). Jednak bardzo często skórna produkcja witaminy D wraz ze spożytą z pokarmem nie jest wystarczająca dla zapewnienia dobowego zapotrzebowania. Deficyt witaminy D występuje powszechnie, a zalecenia dotyczące suplementacji witaminą D3 wymagają precyzyjnego określenia Uls. Zbyt duże dawki witaminy D mogą spowodować podwyższenie poziomu wapnia i fosforu, a pośrednio prowadzić do zbyt intensywnego wapnienia zębów i kości. Jako wskaźnik toksyczności dawki dla witaminy D u dorosłych eksperci Panelu NDA przyjęli pojawianie się hiperkalcemii. Na podstawie przeprowadzonego przeglądu wartość najwyższego bezpiecznego poziomu spożycia (ULs) dla witaminy D w przypadku dorosłych i nastolatków została podwyższona z 50µg do 100µg, a dla dzieci w wieku od 1 do 10 lat z 25µg do 50µg dziennie. W okresie niemowlęcym, tj. do pierwszego roku życia dzienna dawka witaminy D nie powinna przekraczać 25µg. Wapń w postaci substancji budulcowej - hydroksyapatytu - jest podstawowym składnikiem mineralnym tkanki kostnej. Ponadto odgrywa istotną rolę w przekazywaniu sygnałów w komórkach, regulacji pobudliwości włókien mięśniowych, uwalnianiu neuroprzekaźników w mózgu, krzepnięciu i regulacji ciśnienia krwi, czy działaniu wielu hormonów.

Zawartość wapnia w żywności jest zróżnicowana. Najbogatszym źródłem wapnia jest mleko i jego przetwory, które dostarczają 45 - 70 % tego pierwiastka w diecie w krajach europejskich. Dobrze przyswajalny wapń pochodzi również z niektórych roślin, wody pitnej i mineralnej, a także suplementów diety. Wyrównanie niedoborów wapnia zapobiega procesowi odwapnienia kości nasilanego przez wydzielany przez przytarczycę parathormon PTH. Z kolei nadmiar tego biopierwiastka w organizmie, spowodowany najczęściej przedawkowaniem witaminy D, brakiem równowagi hormonalnej lub niektórymi nowotworami może stać się przyczyną hiperkalcemii, prowadzącej do zaburzeń czynności nerek, kamicy układu moczowego, osłabienia siły mięśniowej, często także zaburzeń rytmu serca, szczególnie u osób przyjmujących leki z grupy glikozydów nasercowych.

Najwyższa bezpieczna dzienna dawka wapnia (dieta i suplementacja) dla dorosłych, w tym kobiet ciężarnych i karmiących, przyjęta przez Komitet Naukowy ds Żywności (SCA) w 2003 roku została określona jako 2500mg i zgodnie z decyzją panelu NDA pozostała niezmienną. Brak jest natomiast wystarczających danych dla ustanowienia Uls dla niemowląt, dzieci i młodzieży w okresie dorastania.

Więcej informacji można znaleźć na stronach:

<http://www.efsa.europa.eu/en/press/news/120727a.htm>

Scientific Opinion on the Tolerable Upper Intake Level of vitamin D

Scientific Opinion on the Tolerable Upper Intake Level of calcium

Źródło: <http://www.gis.gov.pl>

<http://laboratoria.net/home/14524.html>

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy