

[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

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

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

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Witamina D w aerozolu doustnym również skuteczna, jak tabletki

Przyjmowanie witaminy D3 w aerozolu doustnym jest tak samo skuteczne, jak przyjmowanie jej w postaci tabletek - ogłosili naukowcy z University of Sheffield (Wlk.

Brytania).

Artykuł na ten temat ukazał się na łamach „European Journal of Clinical Nutrition” (<https://www.nature.com/articles/s41430-019-0503-0>).

W badaniu klinicznym typu head-to-head grupa dr. Bernarda Corfe porównywała szybkość zmiany poziomu witaminy D3 w organizmie zdrowych ochotników w odpowiedzi na preparat (w dawce 3000 IU) podawany w postaci tradycyjnych kapsułek oraz doustnych aerozoli stosowanych podjęzykowo. Uczestnicy przyjmowali kurację przez 6 tygodni, w szczycie zimy.

Okazało się, że doustna metoda podawania witaminy D3 była równie skuteczna, jak przyjmowanie kapsułek - w obu grupach badawczych odnotowano taką samą poprawę stężenia witaminy D we krwi.

„Wszyscy nasi uczestnicy stosujący aerozol osiągnęli odpowiedni poziom witaminy D już po 21 dniach kuracji. Nawet ci, którzy na początku badania mieli najpoważniejsze niedobory” - mówi dr Corfe.

Specjalista przypomina, że w raporcie brytyjskiego Naukowego Komitetu Doradczego ds. Żywienia z 2016 r. podkreślono potrzebę przyjmowania suplementów witaminy D przez cały okres zimowy, a Narodowy Instytut Zdrowia i Doskonałości Klinicznej Wielkiej Brytanii rozszerzył to zalecenie radząc, aby dzieci i młodzież suplementowali witaminę D przez okrągły rok.

„Witamina D jest niezbędna do utrzymania zdrowia kości, zębów i mięśni. Jest niezwykle ważna dla ogólnego rozwoju dzieci - podkreśla dr Corfe. - Tymczasem ludziom trudno jest pozyskać wystarczającą ilość tej witaminy z pożywienia, a zimą dostępność słońca jest zbyt mała, aby wyprodukować jej sobie tyle, ile potrzeba”.

„Co prawda obecnie istnieje w społeczeństwie większa świadomość potrzeby suplementacji witaminy D3, jednak nadal tylko około 40 proc. dorosłych mieszkańców Wielkiej Brytanii ma jej prawidłowy poziom we krwi. Dlatego nasze badanie jest dobrą okazją do przypomnienia ludziom tego, jak niezwykle ważnym składnikiem dla naszego zdrowia jest witamina D3 i jak można zapewnić dostęp do jej suplementów tym osobom, które mają problemy z przyjmowaniem tabletek i kapsułek” - dodaje autor publikacji.

Co ciekawe, 70 proc. uczestników omawianego badania stwierdziło, że woli przyjmować witaminę D w formie doustnego aerozolu ze względu na lepszy smak i łatwość stosowania.

„Niektóre osoby nie chcą łykać kolejnych tabletek, szczególnie jeśli przyjmują dużo innych leków każdego dnia. Poza tym zdarza się, że dzieci i ludzie, którzy mają problemy z przełykaniem, także wzbraniają się przed stosowaniem tradycyjnych preparatów. Tymczasem spray jest tak samo skuteczny i może być dla nich świetną alternatywą” - uważa Corfe.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29264.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

[Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

[Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy