

[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>



12-05-2026

Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy