

[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 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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/20194.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