

### [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 propektywnych 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)

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



02-07-2026

## **Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej**

Analizy mają pokazać, jak promieniowanie kosmiczne wpłynęło na nośniki leków.



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.

**Informacje dnia:** [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej 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](#) [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej 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](#)

**Partnerzy**