VITAMIN D SECRETS

HOW TO KNOW IF YOU ARE DEFICIENT IN VITAMIN D AND HOW TO EASILY OVERCOME THIS



Μυστικά της βιταμίνης D

Πώς να καταλάβετε εάν έχετε έλλειψη βιταμίνης D και πώς να το ξεπεράσετε εύκολα

Πίνακας περιεχομένων

Εισαγωγή 6

Γιατί η βιταμίνη D είναι απαραίτητη για τον οργανισμό σας 7

Ελλείψεις βιταμίνης D 7

Η βιταμίνη D είναι απαραίτητη για την επικοινωνία μέσα στο σώμα σας 8

Τι προκαλεί την έλλειψη βιταμίνης D; 9

Η διατροφή σας μπορεί να προκαλέσει ανεπάρκεια βιταμίνης D 9

Έχετε πολύ σκούρο δέρμα 10

Έχετε πρόβλημα με το πεπτικό σας σύστημα 10

Δεν έχετε αρκετό ηλιακό φως 11

Είστε υπέρβαρος/η / παχύσαρκος/η 12

Τα νεφρά σας δεν μπορούν να επεξεργαστούν σωστά τη βιταμίνη D 12

Είστε ηλικιωμένο άτομο 12

Λαμβάνετε συγκεκριμένα φάρμακα 13

Συμπτώματα ανεπάρκειας βιταμίνης D 14

Κράμπες, αδυναμία ή πόνους στους μύες 14

Υποφέρετε από Χρόνια Εξάντληση 15

Συχνά υποφέρουν από λοιμώξεις 15

Πόνος στην πλάτη και τα οστά 16

Χρειάζεται πολύς χρόνος για να επουλωθούν οι πληγές 16

Έχετε τριχόπτωση 17

Βιώνετε αλλαγές στη διάθεση 17

Οι πιθανές επιπτώσεις της ανεπάρκειας βιταμίνης D 18

Υψηλή αρτηριακή πίεση και καρδιακές παθήσεις 18

Οστεοπόρωση και Οστικές Διαταραχές 18

Αυτοάνοσες Διαταραχές 19

Επιπλοκές κατά την εγκυμοσύνη 19

Υψηλότερος κίνδυνος λοιμώξεων 20

Ο Κίνδυνος του Διαβήτη 20

Ο Κίνδυνος Τύπων Καρκίνου 21

Τρόφιμα που περιέχουν βιταμίνη D 22

Επίπεδα βιταμίνης D σε συγκεκριμένα τρόφιμα 22

Πόση βιταμίνη D χρειάζεστε 24

Συνιστώμενες Ποσότητες Βιταμίνης D (RDA) ανά Ηλικιακή Ομάδα 24

Διάγνωση και Θεραπεία Έλλειψης Βιταμίνης D 26

Ο γιατρός σας μπορεί να σας συνταγογραφήσει διαφορετικά επίπεδα βιταμίνης D 27

Δύο τύποι βιταμίνης D 27

Μην λαμβάνετε υπερβολική δόση βιταμίνης D 28

Μην καταναλώνετε υπερβολική βιταμίνη A 28

Συμπέρασμα 29

Βασικοί Πόροι 31

Η αλήθεια για τη βιταμίνη D 31

7 Υγιεινές Τροφές Πλούσιες σε Βιταμίνη D 31

Έλλειψη βιταμίνης D 31

Συμπτώματα και Θεραπεία Έλλειψης Βιταμίνης D 32

Εισαγωγή

Δυστυχώς, οι ειδικοί εκτιμούν ότι περίπου ένα δισεκατομμύριο άνθρωποι στον κόσμο έχουν έλλειψη βιταμίνης D. Κάτι που πιθανώς δεν γνωρίζετε είναι ότι η βιταμίνη D δεν είναι στην πραγματικότητα βιταμίνη. Είναι στην πραγματικότητα μια προορμόνη.

Μια προορμόνη είναι μια ουσία που το σώμα σας μετατρέπει σε ορμόνη. Όλα τα κύτταρα στο σώμα σας έχουν έναν υποδοχέα για αυτήν την προορμόνη, κάτι που δεν ισχύει για άλλες βιταμίνες. Για ευκολία αναφοράς, θα αναφερόμαστε σε αυτήν την προορμόνη ως την πιο κοινή της ονομασία, η οποία είναι βιταμίνη D.

Το σώμα σας χρειάζεται να διασπάσει μια προορμόνη σε μια μορφή που μπορεί να χρησιμοποιήσει. Όταν συμβεί αυτό, η βιταμίνη D θα κυκλοφορήσει σε όλο το σώμα σας και θα εκτελεί διάφορες λειτουργίες. Είναι κρίσιμη για υγιή οστά και βοηθά στην προώθηση της ανάπτυξης των οστών και της υγείας των μυών σας.

Σε αυτήν την ειδική αναφορά, θα εξηγήσουμε γιατί η βιταμίνη D είναι τόσο απαραίτητη για τον οργανισμό σας, τι προκαλεί την ανεπάρκεια βιταμίνης D και τα συμπτώματα που πρέπει να προσέξετε, καθώς και τι μπορείτε να κάνετε για να διασφαλίσετε ότι έχετε τα σωστά επίπεδα βιταμίνης D.

Ας μπούμε λοιπόν κατευθείαν στο θέμα…

Γιατί η βιταμίνη D είναι απαραίτητη για τον οργανισμό σας

Όπως αναφέραμε στην εισαγωγή, η βιταμίνη D είναι απαραίτητη για την καλή υγεία των οστών. Βοηθά στην ανάπτυξη ισχυρών οστών και αυτό γίνεται πολύ σημαντικό καθώς μεγαλώνετε. Η βιταμίνη D θα πάρει επίσης ασβέστιο από το αίμα σας και θα το χρησιμοποιήσει για τη δημιουργία και την επιδιόρθωση μυϊκού ιστού και οστών. Χρειάζεστε βιταμίνη D για να βοηθήσετε τον παραθυρεοειδή αδένα σας να ρυθμίσει σωστά τα επίπεδα ασβεστίου στο αίμα σας.

Ελλείψεις βιταμίνης D

Μπορεί να έχετε ακούσει για την «ραχίτιδα», καθώς είναι η πιο κοινή μορφή ανεπάρκειας βιταμίνης D. Τα παιδιά μπορεί να υποφέρουν από ραχίτιδα εάν ο οστικός ιστός τους δεν

μεταλλοποιείται σωστά. Αυτό συνήθως έχει ως αποτέλεσμα τα οστά τους να είναι πολύ μαλακά και να παραμορφώνονται.

Αλλά η ραχίτιδα δεν είναι ο μόνος τύπος ανεπάρκειας βιταμίνης D. Έχουν διεξαχθεί αρκετές μελέτες που αποκάλυψαν ότι υπάρχουν πολλά άλλα προβλήματα υγείας που μπορούν να προκύψουν από την ανεπάρκεια βιταμίνης D. Θα τα συζητήσουμε αργότερα σε αυτήν την ειδική έκθεση.

Η βιταμίνη D είναι επίσης σημαντική για το ανοσοποιητικό σας σύστημα. Όλα τα ανοσοκύτταρά σας έχουν έναν υποδοχέα για τη βιταμίνη D και είναι σε θέση να συνθέσουν την ενεργό ορμόνη ή μεταβολίτη βιταμίνης D. Αυτό σημαίνει ότι υπάρχει σίγουρα μια σύνδεση μεταξύ τους.

Η έλλειψη βιταμίνης D σχετίζεται επίσης με αυτοάνοσες διαταραχές όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα και η σκλήρυνση κατά πλάκας. Όταν το σωστό επίπεδο βιταμίνης D βρίσκεται στο αίμα σας, το ανοσοποιητικό σας σύστημα θα λειτουργήσει σωστά και θα σας προστατεύσει από αυτοάνοσες διαταραχές και πιθανές λοιμώξεις.

Η βιταμίνη D είναι απαραίτητη για την επικοινωνία μέσα στο σώμα σας

Είναι σημαντικό τα επίπεδα ασβεστίου στο σώμα σας να είναι σωστά και η βιταμίνη D να επικοινωνεί μεταξύ του σκελετού σας, των νεφρών σας και των εντέρων σας για να διασφαλίσει ότι αυτό συμβαίνει. Τα υγιή και δυνατά οστά είναι αποτέλεσμα του ότι το σώμα σας έχει τα σωστά επίπεδα ασβεστίου.

Εάν τα επίπεδα βιταμίνης D είναι χαμηλά ή δεν υπάρχει αρκετό ασβέστιο για τα οστά σας, ο παραθυρεοειδής αδένας σας θα δανειστεί ασβέστιο από τον σκελετό σας, με αποτέλεσμα να κάνει τα οστά σας πιο αδύναμα.

Στην επόμενη ενότητα, θα συζητήσουμε τι προκαλεί την έλλειψη βιταμίνης D.

Τι προκαλεί την έλλειψη βιταμίνης D;

Υπάρχουν στην πραγματικότητα αρκετές αιτίες για την ανεπάρκεια βιταμίνης D. Το κύριο πρόβλημα είναι ότι η ανεπάρκεια βιταμίνης D δεν είναι πάντα εύκολο να εντοπιστεί. Πρέπει να

γνωρίζετε ποια είναι τα συμπτώματα, ώστε να μπορείτε να την εντοπίσετε. Αυτό πιθανώς εξηγεί γιατί οι ειδικοί πιστεύουν ότι περισσότεροι από ένα δισεκατομμύριο άνθρωποι σε όλο τον κόσμο έχουν ανεπάρκεια βιταμίνης D.

Θα συζητήσουμε λεπτομερώς τα συμπτώματα της ανεπάρκειας βιταμίνης D στην επόμενη ενότητα. Εδώ θα εξετάσουμε μερικές από τις πιο συχνές αιτίες ανεπάρκειας βιταμίνης D.

Η διατροφή σας μπορεί να προκαλέσει έλλειψη βιταμίνης D

Εάν δεν τρώτε τα είδη τροφών που επιτρέπουν την ανάπτυξη βιταμίνης D, τότε αυτό μπορεί να προκαλέσει ανεπάρκεια της βιταμίνης. Οι τροφές που βοηθούν στην ανάπτυξη βιταμίνης D είναι ζωικής προέλευσης και περιλαμβάνουν:

- Συκώτι βοδινού
- Ψάρια
- Κρόκος αυγού
- Ιχθυέλαια
- Εμπλουτισμένα γαλακτοκομικά προϊόντα

Οι vegans είναι πιο επιρρεπείς σε ανεπάρκεια βιταμίνης D, καθώς δεν καταναλώνουν καμία από αυτές τις τροφές. Υπάρχουν διαθέσιμα συμπληρώματα που μπορούν να λάβουν οι vegans για να αναπληρώσουν τη βιταμίνη D που χάνουν.

Έχετε πολύ σκούρο δέρμα

Αν έχετε πολύ σκούρο δέρμα, τότε η χρωστική ουσία ή μελανίνη μπορεί να εμποδίσει τον σχηματισμό βιταμίνης D όταν βρίσκεστε στον ήλιο. Αυτό μπορεί να ισχύει τόσο αν έχετε μαυρίσει όσο και αν το δέρμα σας είναι φυσικά σκούρο.

Το συμπέρασμα εδώ είναι ότι όσο πιο σκούρο είναι το δέρμα σας, τόσο λιγότερες πιθανότητες έχει να σχηματίσει βιταμίνη D με την έκθεση στο άμεσο ηλιακό φως. Ακόμα κι αν περνάτε πολύ χρόνο στον ήλιο, αυτό μπορεί να αποτελέσει πρόβλημα.

Έχετε πρόβλημα με το πεπτικό σας σύστημα

Μερικοί άνθρωποι έχουν πρόβλημα με το πεπτικό τους σύστημα, που σημαίνει ότι δεν μπορούν να απορροφήσουν το διαιτητικό λίπος ή τη βιταμίνη D. Εάν έχετε κάποια ιατρική πάθηση όπως κυστική ίνωση, κοιλιοκάκη ή νόσο του Crohn, αυτά μπορούν να περιορίσουν την ικανότητα των εντέρων σας να απορροφήσουν τη βιταμίνη D που καταναλώνετε.

Αυτές οι ιατρικές παθήσεις μπορούν επίσης να περιορίσουν την απορρόφηση των διαιτητικών λιπών και επειδή η βιταμίνη D είναι λιποδιαλυτή, αυτό μπορεί να οδηγήσει στο ίδιο πρόβλημα.

Δεν λαμβάνετε αρκετό ηλιακό φως

Το δέρμα σας μπορεί να παράγει βιταμίνη D μόνο όταν εκτίθεστε σε άμεσο ηλιακό φως. Εάν δεν βγαίνετε σε εξωτερικούς χώρους πολύ συχνά, οι πιθανότητες να έχετε ανεπάρκεια βιταμίνης D θα αυξηθούν σημαντικά.

Μπορεί να εργάζεστε σε μια εργασία που σας εμποδίζει να έχετε πολύ ηλιακό φως ή μπορεί να είστε καθηλωμένοι στο σπίτι. Εάν ζείτε σε χώρα βόρειου γεωγραφικού πλάτους, μπορεί να στερηθείτε αρκετό ηλιακό φως. Η χρήση καλυμμάτων κεφαλής και ρόμπων για θρησκευτικούς σκοπούς μπορεί επίσης να περιορίσει την έκθεση στον ήλιο.

Το να ζείτε σε μια περιοχή με πολλή ρύπανση ή νέφος μπορεί επίσης να περιορίσει την έκθεσή σας στο ηλιακό φως. Το μέρος όπου ζείτε μπορεί πραγματικά να κάνει τη διαφορά, όπως και η εποχή και η ώρα της ημέρας που βγαίνετε στον ήλιο. Σε ορισμένα μέρη των ΗΠΑ, όπως το Κλίβελαντ του Οχάιο, δεν θα υπάρχει ακτινοβολία UV-B για 6 μήνες το χρόνο λόγω της θέσης του ήλιου και του στρώματος του όζοντος. Λάβετε υπόψη ότι ο ήλιος είναι πιο δυνατός μεταξύ 10 π.μ. και 3 μ.μ.

Είστε υπέρβαρος/η / παχύσαρκος/η

Το υπερβολικό βάρος ή η παχυσαρκία μπορεί να σας προκαλέσει ανεπάρκεια βιταμίνης D. Εάν έχετε δείκτη μάζας σώματος 30 ή μεγαλύτερο, τότε τα λιποκύτταρά σας μπορεί να μην είναι αρκετά αποτελεσματικά για να εξαγάγουν την απαραίτητη βιταμίνη D από το αίμα σας και να την κυκλοφορήσουν σε όλο το σώμα σας.

Τα νεφρά σας δεν μπορούν να επεξεργαστούν σωστά τη βιταμίνη D

Τα νεφρά σας παίζουν σημαντικό ρόλο στη μετατροπή της βιταμίνης D σε ενεργή μορφή. Εάν τα νεφρά σας έχουν υποστεί βλάβη ή ασθένεια ή έχουν επιβραδυνθεί λόγω ηλικίας, ενδέχεται να μην είναι σε θέση να εκτελέσουν σωστά τη διαδικασία μετατροπής, γεγονός που θα οδηγήσει σε ανεπάρκεια βιταμίνης D.

Είστε ένα άτομο μεγαλύτερης ηλικίας

Καθώς μεγαλώνουμε, είναι πιο δύσκολο για το δέρμα μας να παράγει βιταμίνη D από το ηλιακό φως. Καθώς μεγαλώνουμε, τα νεφρά σας τείνουν επίσης να επιβραδύνονται, επομένως μπορεί να υπάρχει επαρκής ποσότητα βιταμίνης D στο αίμα σας, αλλά τα νεφρά σας δεν είναι σε θέση να εκτελέσουν τη διαδικασία μετατροπής τόσο αποτελεσματικά όσο παλιά.

Λαμβάνετε συγκεκριμένα φάρμακα

Δυστυχώς, υπάρχουν πολλά φάρμακα που μπορούν να οδηγήσουν σε ανεπάρκεια βιταμίνης D. Εάν λαμβάνετε καθαρτικά, διατρέχετε τον κίνδυνο η βιταμίνη D, καθώς και άλλα θρεπτικά συστατικά, να αποβληθούν από το πεπτικό σας σύστημα πριν απορροφηθούν. Η λήψη στεροειδών μπορεί επίσης να αποτελέσει πρόβλημα, καθώς τείνουν να μειώνουν την απορρόφηση του ασβεστίου και αυτό επηρεάζει αρνητικά τον μεταβολισμό της βιταμίνης D.

Η βιταμίνη D προέρχεται από τη χοληστερόλη, επομένως εάν λαμβάνετε φάρμακα που μειώνουν τη χοληστερόλη, όπως η κολεστιπόλη ή οι σατίνες, αυτό μπορεί να μειώσει τη σύνθεση βιταμίνης D στο σώμα σας.

Ορισμένα φάρμακα για την απώλεια βάρους, όπως η ορλιστάτη, μπορούν να μειώσουν τα επίπεδα απορρόφησης βιταμίνης D στον οργανισμό σας. Τα επίπεδα βιταμίνης D στον οργανισμό σας μπορούν επίσης να επηρεαστούν από τη λήψη φαρμάκων για τον έλεγχο των επιληπτικών κρίσεων, όπως η φαινοβαρβιτάλη και η φαινυτοΐνη. Επιπλέον, τα θειαζιδικά διουρητικά, όπως η ινδαπαμίδη και η υδροχλωροθειαζίδη, συνήθως μειώνουν την απέκκριση

ασβεστίου στα ούρα. Εάν λαμβάνετε συμπληρώματα βιταμίνης D με αυτά τα θειαζιδικά φάρμακα, τότε ενδέχεται να διατρέχετε κίνδυνο υπερασβεστιαιμίας.

Στην επόμενη ενότητα, θα συζητήσουμε τα συμπτώματα της ανεπάρκειας βιταμίνης D...

Συμπτώματα ανεπάρκειας βιταμίνης D

Σας συνιστούμε να επισκεφθείτε τον γιατρό σας και να κάνετε μια εξέταση αίματος, καθώς δεν υπάρχουν πολλά αξιόπιστα συμπτώματα ανεπάρκειας βιταμίνης D. Υπάρχουν όμως ορισμένα συμπτώματα ανεπάρκειας βιταμίνης D που μπορείτε να προσέξετε.

Βιώνετε κράμπες, αδυναμία ή πόνους στους μύες

Πραγματοποιήθηκε μια μελέτη σε συμμετέχοντες που έπασχαν από χρόνιο πόνο. Η μελέτη αποκάλυψε ότι πάνω από το 70% των συμμετεχόντων είχε ανεπάρκεια βιταμίνης D. Μερικοί από τους αισθητήρες πόνου στο σώμα σας έχουν υποδοχέα βιταμίνης D. Σε μια άλλη μελέτη με αρουραίους, η ανεπάρκεια βιταμίνης D αποδείχθηκε ότι οδηγεί σε ευαισθησία και πόνο.

Άλλες μελέτες σε ανθρώπους έχουν επιβεβαιώσει ότι η λήψη συμπληρωμάτων βιταμίνης D έχει βοηθήσει τους συμμετέχοντες που πάσχουν από χρόνιο πόνο. Να έχετε πάντα κατά νου ότι ο πόνος και οι ενοχλήσεις είναι ο τρόπος με τον οποίο το σώμα σας σάς στέλνει σήματα ότι κάτι δεν πάει καλά.

Υποφέρετε από χρόνια εξάντληση

Η έντονη εξάντληση μπορεί να αποτελεί ένδειξη ανεπάρκειας βιταμίνης D. Αν αισθάνεστε κουρασμένοι όλη την ώρα, τότε επισκεφθείτε τον γιατρό σας και κάντε μια εξέταση αίματος. Λάβετε υπόψη ότι η ανεπάρκεια βιταμίνης D δεν είναι το μόνο πρόβλημα που μπορεί να οδηγήσει σε χρόνια εξάντληση.

Συχνά υποφέρουν από λοιμώξεις

Τα κύτταρα στο σώμα σας που σας βοηθούν να καταπολεμάτε τις λοιμώξεις πρέπει να αλληλεπιδρούν άμεσα με τη βιταμίνη D. Αρκετές μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι υπάρχει σύνδεση μεταξύ λοιμώξεων του αναπνευστικού συστήματος, όπως η πνευμονία, η γρίπη, η βρογχίτιδα και το κοινό κρυολόγημα, και της ανεπάρκειας βιταμίνης D.

Και πάλι, αν πιστεύετε ότι πάσχετε από πάρα πολλές λοιμώξεις, επισκεφθείτε τον γιατρό σας και ζητήστε να κάνετε μια εξέταση αίματος για να επιβεβαιώσετε εάν έχετε ανεπάρκεια βιταμίνης D.

Πόνος στην πλάτη και τα οστά

Εάν υποφέρετε από πόνο στα οστά ή πόνο στη μέση, τότε αυτό θα μπορούσε να σημαίνει ότι έχετε σοβαρή έλλειψη βιταμίνης D. Μπορεί επίσης να σημαίνει ότι έχετε έλλειψη βιταμίνης D για αρκετό καιρό.

Ο πόνος στη μέση ή στα οστά προκύπτει από σημαντική απώλεια ασβεστίου από τον οστικό ιστό. Αυτό το ασβέστιο χρειάζεται χρόνο για να αναπτυχθεί. Εάν αντιμετωπίζετε αυτούς τους πόνους, επισκεφθείτε τον γιατρό σας για εξέταση αίματος.

Χρειάζεται πολύς χρόνος για να επουλωθούν οι πληγές

Μελέτες που διεξήχθησαν σε δοκιμαστικούς σωλήνες δείχνουν ότι η βιταμίνη D αυξάνει τα επίπεδα των ενώσεων στο σώμα σας που θα σχηματίσουν νέο δέρμα για να επουλωθούν τυχόν πληγές που έχετε.

Σε άλλες μελέτες, διαπιστώθηκε ότι οι συμμετέχοντες με μειωμένα επίπεδα βιταμίνης D είναι πιο επιρρεπείς σε αυξημένο επίπεδο φλεγμονωδών δεικτών. Αυτοί είναι γνωστό ότι επιβραδύνουν τη διαδικασία επούλωσης και μπορούν να την εμποδίσουν να λειτουργήσει σωστά. Επισκεφθείτε τον γιατρό σας για εξέταση αίματος εάν οι πληγές σας τείνουν να επουλώνονται αργά.

Αντιμετωπίζετε τριχόπτωση

Αυτό τείνει να αποτελεί σύμπτωμα ανεπάρκειας βιταμίνης D στις γυναίκες περισσότερο από ό,τι στους άνδρες. Ορισμένες έρευνες έχουν συνδέσει την τριχόπτωση στις γυναίκες με την ανεπάρκεια βιταμίνης D, αλλά πρέπει να γνωρίζετε ότι δεν υπάρχουν πολλά επιστημονικά στοιχεία που να το υποστηρίζουν αυτό προς το παρόν.

Η γυροειδής αλωπεκία είναι μια αυτοάνοση ασθένεια που έχει ως αποτέλεσμα σημαντική τριχόπτωση από το κεφάλι και άλλες περιοχές του σώματος. Υπάρχει μια σύνδεση με τη ραχίτιδα, η οποία, όπως γνωρίζετε, είναι μια ανεπάρκεια βιταμίνης D στα παιδιά. Εάν αντιμετωπίζετε τριχόπτωση, επισκεφθείτε τον γιατρό σας για εξέταση αίματος για να ελέγξετε τα επίπεδα βιταμίνης D.

Βιώνετε αλλαγές στη διάθεση

Αυτό είναι ένα ενδιαφέρον σύμπτωμα, καθώς ο ιατρικός κόσμος δεν είναι σίγουρος γιατί η κατάθλιψη συνδέεται με την ανεπάρκεια βιταμίνης D, αλλά σε δοκιμές, αρκετοί ασθενείς που πάσχουν από κατάθλιψη έδειξαν ότι είχαν χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D. Τα καλά νέα είναι ότι όταν αυτοί οι ασθενείς διόρθωσαν την ανεπάρκεια βιταμίνης D, η κατάθλιψη υποχώρησε λίγο.

Στην επόμενη ενότητα, θα συζητήσουμε τις πιθανές επιπτώσεις της έλλειψης βιταμίνης D…

Οι πιθανές επιπτώσεις της ανεπάρκειας βιταμίνης D

Εάν έχετε έλλειψη βιταμίνης D, αυτό μπορεί να σας προκαλέσει πολλά προβλήματα. Σε αυτήν την ενότητα, θα συζητήσουμε τα πιο συνηθισμένα προβλήματα από τα οποία μπορεί να υποφέρουν άτομα με χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D.

Υψηλή αρτηριακή πίεση και καρδιακές παθήσεις

Έχουν υπάρξει αρκετές μελέτες που έχουν δείξει ότι η ανεπάρκεια βιταμίνης D μπορεί να οδηγήσει σε υψηλή αρτηριακή πίεση, εγκεφαλικά επεισόδια, περιφερική αρτηριακή νόσο

(PAD), συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια και καρδιακές παθήσεις.

Μελέτες έχουν επιβεβαιώσει ότι τα σωστά επίπεδα βιταμίνης D στον οργανισμό βοηθούν στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και στα νεφρά σας.

Οστεοπόρωση και Οστικές Διαταραχές

Τα οστά στο σώμα σας αναδιαμορφώνονται συνεχώς. Καθώς μεγαλώνετε, ο ρυθμός διάσπασης των οστών σας θα υπερβαίνει τον ρυθμό συσσώρευσης. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τις γυναίκες που διανύουν την εμμηνόπαυση. Η οστική σας πυκνότητα μειώνεται καθώς μεγαλώνετε.

Η μακροχρόνια ανεπάρκεια βιταμίνης D ή ασβεστίου μπορεί να οδηγήσει σε οστεοπόρωση. Τα οστά σας βασίζονται στους περιβάλλοντες μύες για τη δύναμή τους και οι μύες σας χρειάζονται βιταμίνη D για τη σωστή ανάπτυξη και εξέλιξη.

Αυτοάνοσες διαταραχές

Συνεχώς αυξάνονται τα στοιχεία που συνδέουν την ανεπάρκεια βιταμίνης D με διάφορες αυτοάνοσες διαταραχές όπως ο συστηματικός ερυθηματώδης λύκος, η φλεγμονώδης νόσος του εντέρου, η ρευματοειδής αρθρίτιδα και η σκλήρυνση κατά πλάκας. Τα άτομα που πάσχουν από αυτές τις αυτοάνοσες διαταραχές τείνουν να έχουν χαμηλότερα επίπεδα βιταμίνης D στον οργανισμό τους από εκείνα που δεν την έχουν.

Επιπλοκές με την εγκυμοσύνη

Μια μελέτη που διεξήχθη το 2019 έδειξε μια σχέση μεταξύ της ανεπάρκειας βιταμινών και του κινδύνου εμφάνισης προεκλαμψίας σε έγκυες γυναίκες, με αποτέλεσμα να γεννούν πολύ πρόωρα. Η μελέτη υπέδειξε επίσης ότι θα μπορούσε να υπάρχει σχέση μεταξύ της ανεπάρκειας βιταμίνης D και του διαβήτη κύησης.

Μια έγκυος γυναίκα που έχει ανεπάρκεια βιταμίνης D είναι επίσης πιο πιθανό να υποφέρει από βακτηριακή κολπίτιδα. Πρέπει να γνωρίζετε ότι η λήψη υπερβολικής ποσότητας βιταμίνης D

κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να συνδεθεί με την εμφάνιση αλλεργιών σε τρόφιμα από τα παιδιά κατά τα πρώτα δύο χρόνια της ζωής τους.

Υψηλότερος κίνδυνος λοιμώξεων

Πριν από την εφεύρεση των αντιβιοτικών, ορισμένες λοιμώξεις όπως η φυματίωση αντιμετωπίζονταν με λάδι από συκώτι μπακαλιάρου κάθε μέρα και ο ασθενής εκτίθετο σε άφθονο άμεσο ηλιακό φως. Πολλές μελέτες έχουν δείξει μια σύνδεση μεταξύ του αυξημένου αριθμού λοιμώξεων και της ανεπάρκειας βιταμίνης D.

Ο κίνδυνος διαβήτη

Μία από τις πιο σημαντικές λειτουργίες της βιταμίνης D είναι ότι ρυθμίζει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα στο πάγκρεας. Επιπλέον, η βιταμίνη D τείνει να βελτιώνει την ευαισθησία του σώματός σας στην ινσουλίνη. Αυτή είναι η ορμόνη που παράγει το σώμα σας για να ρυθμίζει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Η ανεπάρκεια βιταμίνης D μπορεί να οδηγήσει σε αντίσταση στην ινσουλίνη και αυτό μπορεί να προκαλέσει την εμφάνιση διαβήτη.

Ο κίνδυνος τύπων καρκίνου

Εάν έχετε τα σωστά επίπεδα βιταμίνης D στον οργανισμό σας, τότε αυτό θα βοηθήσει να σταματήσει ο πολλαπλασιασμός τυχόν ανώμαλων κυττάρων στους ιστούς του παχέος εντέρου ή του μαστού. Αυτό μπορεί να αποτρέψει τον καρκίνο του μαστού ή του παχέος εντέρου και μπορεί επίσης να βοηθήσει στη θεραπεία αυτών των ασθενειών. Η βιταμίνη D μπορεί επίσης να βοηθήσει στην πρόληψη του καρκίνου του προστάτη.

Στην επόμενη ενότητα, θα συζητήσουμε τροφές που περιέχουν βιταμίνη D...

Τροφές που περιέχουν βιταμίνη D

Στις μέρες μας, συχνά προστίθενται μέταλλα και βιταμίνες στα επεξεργασμένα τρόφιμα. Είναι αρκετά συνηθισμένο να προστίθεται βιταμίνη D σε ορισμένα δημητριακά και στην πλειονότητα των γαλακτοκομικών προϊόντων.

Τα υψηλότερα επίπεδα βιταμίνης D θα τα βρείτε σε ζωικά προϊόντα όπως το βοδινό συκώτι και τα λιπαρά ψάρια (π.χ. σκουμπρί, σολομός και τόνος). Το επίπεδο βιταμίνης D σε τρόφιμα μετριέται σε διεθνείς μονάδες (IU).

Επίπεδα βιταμίνης D σε συγκεκριμένα τρόφιμα

Ακολουθεί μια λίστα με τρόφιμα με την περιεκτικότητά τους σε βιταμίνη D από τη χαμηλότερη στην υψηλότερη:

- Φρούτα και Λαχανικά – Μηδέν IU
- Σιτηρά και Δημητριακά – Μηδέν IU
- Μανιτάρια Portabella – μισό φλιτζάνι έχει 4 IU
- Ελβετικό τυρί – μία ουγγιά έχει 6 IU
- Τυρί τσένταρ – μία ουγγιά έχει 12 IU
- Εμπλουτισμένα δημητριακά – ένα φλιτζάνι έχει 40 IU
- Κρόκος αυγού – ένας μεγάλος κρόκος έχει 41 IU
- Μαγειρεμένο συκώτι βοδινού – τρεις ουγγιές περιέχουν 42 IU
- Ομελέτα – ένα μεγάλο αυγό έχει 44 IU
- Σαρδέλες (σε κονσέρβα με στραγγισμένο λάδι) – δύο σαρδέλες έχουν 46 IU
- Εμπλουτισμένο γιαούρτι – έξι ουγγιές περιέχουν 80 IU
- Εμπλουτισμένο γάλα σόγιας, βρώμης ή αμυγδάλου – ένα φλιτζάνι περιέχει μεταξύ 100 και 144 IU
- Εμπλουτισμένο γάλα – ένα φλιτζάνι περιέχει μεταξύ 115 και 124 IU
- Εμπλουτισμένος χυμός πορτοκαλιού – ένα φλιτζάνι έχει 137 IU

- Τόνος (σε κονσέρβα με στραγγισμένο νερό) – τρεις ουγγιές έχουν 154 IU
- Μανιτάρια (ωμά, λευκά, κομμένα σε φέτες και εκτεθειμένα σε υπεριώδη ακτινοβολία) – μισό φλιτζάνι έχει 366 IU
- Μαγειρεμένος σολομός – τρεις ουγγιές περιέχουν 447 IU
- Μαγειρεμένος ξιφίας – τρεις ουγγιές περιέχουν 566 IU
- Μαγειρεμένη πέστροφα – τρεις ουγγιές περιέχουν 645 IU
- Μουρουνέλαιο – μία κουταλιά της σούπας έχει 1360 IU

Από αυτήν τη λίστα μπορείτε να δείτε ότι συγκεκριμένα ζωικά προϊόντα περιέχουν περισσότερη βιταμίνη D από ό,τι άλλα τρόφιμα. Όταν ψωνίζετε τρόφιμα, ελέγξτε τις ετικέτες με τα διατροφικά στοιχεία για να δείτε πόση βιταμίνη D περιέχουν τα προϊόντα που θέλετε να αγοράσετε. Να είστε προσεκτικοί, καθώς τα εμπλουτισμένα τρόφιμα δεν περιέχουν πάντα τις ίδιες ποσότητες βιταμίνης D.

Στην επόμενη ενότητα, θα συζητήσουμε πόση βιταμίνη D χρειάζεστε...

Πόση βιταμίνη D χρειάζεστε

Εάν έχετε καλή υγεία, η ποσότητα βιταμίνης D που χρειάζεστε καθημερινά θα εξαρτηθεί από την ηλικία σας. Καθώς μεγαλώνετε, θα χρειαστεί να αυξήσετε την ποσότητα βιταμίνης D που καταναλώνετε, επειδή το σώμα σας δεν θα είναι σε θέση να δημιουργήσει και να χρησιμοποιήσει τόση βιταμίνη D όσο ένα νεότερο άτομο.

Σε αυτήν την ενότητα, θα σας παρέχουμε τις γενικές οδηγίες για τις ημερήσιες ποσότητες βιταμίνης D (RDA) για τις διαφορετικές ηλικιακές ομάδες. Πρέπει να έχετε κατά νου ότι ο γιατρός σας μπορεί να σας συστήσει να καταναλώνετε υψηλότερα επίπεδα βιταμίνης D εάν έχετε ήδη ανεπάρκεια ή διατρέχετε κίνδυνο οστικών διαταραχών όπως η οστεοπόρωση. Φροντίστε να συναντηθείτε με τον γιατρό σας για να συζητήσετε τις ανάγκες σας.

Συνιστώμενες ποσότητες βιταμίνης D (RDA) ανά ηλικιακό εύρος

Παρακαλούμε δώστε ιδιαίτερη προσοχή στα ανώτατα όρια αυτής της λίστας. Η βιταμίνη D είναι λιποδιαλυτή και εάν λάβετε υπερβολική ποσότητα, μπορεί να παρατηρήσετε συσσώρευση τοξικών επιπέδων στο σώμα σας.

Η υπερβολική λήψη βιταμίνης D μπορεί να προκαλέσει σοβαρές παρενέργειες, γι' αυτό προσέξτε να μην υπερβαίνετε τις συνιστώμενες ημερήσιες ποσότητες χωρίς τη συγκατάθεση του γιατρού σας.

- Το βρέφος 0-6 μηνών χρειάζεται 400 IU κάθε μέρα (μην υπερβαίνετε τις 1.000 IU την ημέρα)
- Βρέφος 6-12 μηνών χρειάζεται 400 IU κάθε μέρα (μην υπερβαίνετε τις 1.500 IU την ημέρα)
- Τα παιδιά 1-3 ετών χρειάζονται 600 IU κάθε μέρα (μην υπερβαίνετε τις 2.500 IU την ημέρα)
- Τα παιδιά ηλικίας 4-8 ετών χρειάζονται 600 IU κάθε μέρα (μην υπερβαίνετε τις 3.000 IU την ημέρα)
- Τα παιδιά άνω των 9 ετών και οι ενήλικες χρειάζονται 600 IU κάθε μέρα (μην υπερβαίνετε τις 4.000 IU την ημέρα)
- Οι ενήλικες άνω των 70 ετών χρειάζονται 800 IU κάθε μέρα (μην υπερβαίνετε τις 4.000 IU την ημέρα)
- Οι έγκυες ή θηλάζουσες γυναίκες (μεταξύ 14 και 50 ετών) χρειάζονται 600 IU κάθε μέρα (μην υπερβαίνετε τις 4.000 IU την ημέρα)

Στην επόμενη ενότητα, θα συζητήσουμε τη διάγνωση και τη θεραπεία της ανεπάρκειας βιταμίνης D...

Διάγνωση και Θεραπεία Ανεπάρκειας Βιταμίνης D

Πρέπει πρώτα να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας για να δείτε εάν έχετε έλλειψη βιταμίνης D. Ο γιατρός σας θα σας κάνει μια απλή εξέταση αίματος και δεν χρειάζεται να νηστεύσετε πριν από την εξέταση ή να προετοιμαστείτε γι' αυτήν με οποιονδήποτε άλλο τρόπο. Για να ελέγξει για ανεπάρκεια βιταμίνης D, συνήθως ο γιατρός θα κάνει μια εξέταση 25-υδροξυβιταμίνης D.

Πρέπει να γνωρίζετε ότι αυτή η εξέταση αίματος είναι διαφορετική από μια εξέταση που μπορείτε να κάνετε σε έναν κανονικό ιατρικό έλεγχο. Φροντίστε να συζητήσετε με τον γιατρό σας ότι ανησυχείτε ότι μπορεί να έχετε έλλειψη βιταμίνης D.

Εάν τα αποτελέσματα της εξέτασης δείξουν ότι υπάρχουν μεταξύ 20 και 50 νανογραμμάρια βιταμίνης D ανά χιλιοστόλιτρο (ng/ml) στο αίμα σας, αυτό θεωρείται ικανοποιητικό για την πλειονότητα των υγιών ανθρώπων.

Αλλά εάν το αποτέλεσμα είναι μικρότερο από 12 έως 20 ng/ml, τότε ο γιατρός θα σας ενημερώσει ότι έχετε έλλειψη βιταμίνης D. Ο γιατρός σας θα σας συστήσει την καθημερινή πρόσληψη τροφών πλούσιων σε βιταμίνη D ή ενός συμπληρώματος.

Ο γιατρός σας μπορεί να σας συνταγογραφήσει διαφορετικά επίπεδα βιταμίνης D

Είναι πιθανό ο γιατρός σας να σας συνταγογραφήσει επίπεδα βιταμίνης D υψηλότερα από τις συνιστώμενες ποσότητες που συζητήσαμε προηγουμένως, σε μια προσπάθεια να σας επαναφέρει στα φυσιολογικά επίπεδα βιταμίνης D.

Ο γιατρός σας πιθανότατα θα σας συνταγογραφήσει ένα συμπλήρωμα αντί να σας ζητήσει να καταναλώνετε τροφές που έχουν υψηλότερη περιεκτικότητα σε βιταμίνη D, όπως εμπλουτισμένα γαλακτοκομικά προϊόντα, συκώτι βοδινού ή ψάρι.

Δύο τύποι βιταμίνης D

Πρέπει να γνωρίζετε ότι υπάρχουν 2 τύποι βιταμίνης D, η D2 και η D3. Η D2 ονομάζεται επίσης χοληκαλσιφερόλη και βρίσκεται σε ζωικά προϊόντα. Η D3 ονομάζεται επίσης εργοκαλσιφερόλη και βρίσκεται σε ορισμένα φυτά.

Μπορείτε να προμηθευτείτε D3 χωρίς ιατρική συνταγή στα περισσότερα φαρμακεία. Εάν ο γιατρός σας θέλει να πάρετε D2, τότε απαιτείται συνταγή για αυτό. Είναι συνηθισμένο η D2 να διατίθεται σε δοσολογία 50.000 IU και θα τη λαμβάνετε μία ή δύο φορές την εβδομάδα. Η D3 απορροφάται από τον οργανισμό σας πιο εύκολα.

Μην λαμβάνετε υπερβολική δόση βιταμίνης D

Η έξοδος σε άμεσο ηλιακό φως δεν θα σας προσφέρει ποτέ υπερβολική ποσότητα βιταμίνης D. Αλλά με τα συμπληρώματα, μπορείτε εύκολα να πάρετε υπερβολική ποσότητα βιταμίνης D και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε κάποιες δυσάρεστες παρενέργειες όπως υπερασβεστιαιμία (υπερβολική ποσότητα ασβεστίου στο αίμα), κακή όρεξη, δυσκοιλιότητα, αυξημένη δίψα και ούρηση ή ναυτία.

Ακραίες περιπτώσεις υπερβολικής βιταμίνης D μπορούν να προκαλέσουν σύγχυση, αδυναμία, ακόμη και αταξία (πρόκειται για ένα νευρολογικό πρόβλημα που μπορεί να σας κάνει να λέτε άσχημα τα λόγια σας και να ενεργείτε αδέξια).

Εάν ο γιατρός σας συνταγογραφήσει μεγαλύτερη ποσότητα βιταμίνης D από τη συνήθη, τότε πρέπει να προσέξετε αυτά τα συμπτώματα και να ενημερώσετε αμέσως τον γιατρό σας εάν εμφανίσετε κάποιο από αυτά.

Μην καταναλώνετε υπερβολική ποσότητα βιταμίνης A

Εκτός από την πρόσληψη βιταμίνης D, προσέξτε την ποσότητα βιταμίνης A που λαμβάνετε. Όπως και με τη βιταμίνη D, εάν έχετε υπερβολική ποσότητα βιταμίνης A στο σώμα σας, αυτή μπορεί να συσσωρευτεί και να οδηγήσει σε τοξικές παρενέργειες.

Σύναψη

Πολλοί άνθρωποι στις Ηνωμένες Πολιτείες λαμβάνουν λιγότερη από τη συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα βιταμίνης D. Η Εθνική Έρευνα για την Υγεία και τη Διατροφή διεξήγαγε μια τριετή μελέτη από το 2013 έως το 2016, η οποία αποκάλυψε ότι περίπου το 92% των ανδρών και πάνω από το 97% των γυναικών (κατά μέσο όρο το 94% όλων των ανθρώπων) άνω του ενός έτους λάμβαναν λιγότερη από τη συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα των 400 IU από τα τρόφιμα που κατανάλωναν.

Περαιτέρω ανάλυση αυτών των δεδομένων αποκάλυψε ότι οι μέσες ημερήσιες ποσότητες βιταμίνης D από τρόφιμα και ποτά ήταν περίπου 204 IU στους άνδρες και μόνο 168 IU στις γυναίκες. Τα παιδιά ηλικίας μεταξύ 2 και 19 ετών λάμβαναν κατά μέσο όρο μόνο 196 IU την ημέρα.

Τα δεδομένα αποκάλυψαν επίσης ότι περίπου το 28% των συμμετεχόντων ηλικίας άνω των 2 ετών λάμβαναν συμπλήρωμα βιταμίνης D, ενώ το 26% των συμμετεχόντων ηλικίας μεταξύ 2 και 5 ετών λάμβαναν συμπληρώματα και το 14% ηλικίας μεταξύ 6 και 11 ετών λάμβαναν συμπληρώματα.

Ο αριθμός των συμμετεχόντων που λάμβαναν συμπληρώματα αυξανόταν με την ηλικία. Για όσους ήταν ηλικίας μεταξύ 12 και 19 ετών, το 10% λάμβανε συμπληρώματα και το 49% των ανδρών και το 59% των γυναικών άνω των 60 ετών λάμβαναν επίσης συμπλήρωμα βιταμίνης D.

Όπως ήταν αναμενόμενο, η μελέτη επιβεβαίωσε επίσης ότι τα επίπεδα βιταμίνης D στους συμμετέχοντες αυξήθηκαν σημαντικά όταν ακολουθούσαν μια υγιεινή διατροφή. Μια υγιεινή διατροφή στις Ηνωμένες Πολιτείες αποτελείται από:

Καταναλώνοντας μια ποικιλία φρούτων, λαχανικών, δημητριακών ολικής αλέσεως, γαλακτοκομικών προϊόντων χαμηλών ή χωρίς λιπαρά και υγιεινών ελαίων.

Πίνοντας γάλα, καταναλώνοντας δημητριακά, γιαούρτια και μαργαρίνες, και χυμό πορτοκαλιού εμπλουτισμένο με βιταμίνη D. Υπάρχουν μικρές ποσότητες βιταμίνης D στο τυρί.

Καταναλώστε μια ποικιλία τροφών με πρωτεΐνη, όπως προϊόντα σόγιας, σπόρους, ξηρούς καρπούς, όσπρια, αυγά, πουλερικά και άπαχο κρέας, καθώς και θαλασσινά.

Καταναλώστε λιπαρά ψάρια όπως ο τόνος, ο σολομός και το σκουμπρί, καθώς όλα αυτά είναι καλές πηγές βιταμίνης D. Οι κρόκοι των αυγών και το συκώτι βοδινού έχουν μικρότερες

ποσότητες βιταμίνης D.

Περιορίστε την ποσότητα των trans λιπαρών και των κορεσμένων λιπαρών που καταναλώνετε.

Περιορίστε την ποσότητα νατρίου και πρόσθετων σακχάρων που καταναλώνετε.

Το μήνυμα εδώ είναι σαφές. Καταναλώστε τροφές πλούσιες σε βιταμίνη D και εκτεθείτε στον ήλιο για να αποφύγετε την ανεπάρκεια βιταμίνης D. Εάν πιστεύετε ότι έχετε έλλειψη βιταμίνης D, τότε συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

Βασικοί Πόροι

Χρησιμοποιήστε αυτούς τους απαραίτητους πόρους για να σας βοηθήσουν:

Η αλήθεια για τη βιταμίνη D

https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-929/vitamin-d

7 υγιεινές τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη D

https://www.healthline.com/nutrition/9-foods-high-in-vitamin-d

Ανεπάρκεια βιταμίνης D

https://medlineplus.gov/vitaminddeficiency.html

Συμπτώματα και θεραπεία ανεπάρκειας βιταμίνης D

https://my.clevelandclinic.org/health/articles/15050-vitamin-d--vitamin-d-deficiency