

Vitamin D – mýty a fakta – přednáška 30. ledna 2020

To, že vitamin D hraje velkou roli při předcházení křivice, asi každý ví.

Jak dokazuje celá řada výzkumů, **receptory** vitaminu D se však nacházejí v každé buňce. Proto **KAŽDÁ NAŠE BUŇKA REAGUJE NA VITAMÍN D, POKUD HO MÁ K DISPOZICI.**

Doporučení, **kteřá jsou pro lékaře závazná**, hovoří, že dávka 400 IU na den jsou ideální (IU = mezinárodní jednotka), **podle posledních výzkumů, taková denní dávka vitaminu D nemá pro zdraví člověka ale žádný význam.**

1 mg = 40 000 IU, 400 IU = 10 µg.

Můžeme ignorovat fakt, že podle výzkumu **riziko onemocnění tak strašnou nemocí, jakou je roztroušená skleróza, může být redukováno, pokud by byla úroveň vitaminu D dostačující?** Proč o tom nevíme? Proč se v této oblasti nic nedělá?????

Není vyloučeno, že **chronický nedostatek vitamínu D vystavuje společnost riziku rozvoje zhoubných, dlouhotrvajících, vleklých onemocnění, takových jako nádory či autoimunitní onemocnění.**

Jeden z nejznámějších amerických epidemiologů, který se zabýval vitaminem D, na základě mnohaletých výzkumu, které provedl, tvrdil, že optimální úroveň vitaminu D v krvi musí dosahovat **minimálně 60 ng/ml krve.** Při menší hladině se značně zvyšuje výskyt takových onemocnění jako:

- Nádory ledvin
- Nádory prsů
- Nádory tlustého střeva
- Nádory vaječnicků
- Roztroušená skleróza

až o 88%.

Shora uvedené by mělo být ZÁKLADEM předcházení nádorových onemocnění.

Vitamin D v krvi ve vysoké koncentraci působí opravdu zázračně. Mimo jiné se spouští proces produkce **proteinových pásů**, které jsou vybaveny silnými schopnostmi ničit bakterie a víry. Jinak řečeno: znamená to prostě, že **náš organismus je schopen prokukovat svá vlastní antibiotika!**

A navíc vitamin D vede v odpovídajícím množství k tak silné aktivaci našeho obranného systému, že je schopen postavit se i tak silnému patogenu, který způsobuje **tuberkulózu a nejen plíc.**

Je tedy možné předejit epidemiím, které se objevují sezónně, jako jsou nachlazení a chřipky?

I přes řadu sporných názorů bylo prokázáno, že snížení obranyschopnosti souvisí s úbytkem slunečního světla, které bezprostředně působí na naši kůži, což vede ke snížení úrovně vitamínu D v našem organismu.

Farmakomafie však chrlí ve velkém studie, že pouze jejich očkovací látky jsou jediné řešení takových epidemií. **Byzmys je byzmys!!!!!!!!!!**

Vědecké studie rovněž dokazují, že bylo by možné značným způsobem snížit **onemocnění dětí cukrovkou 1. typu** tím, že budeme jim podávat vitamín D „od narození“ (až o 88 %). Při těchto výzkumech bylo novorozencům podáváno denně 2000 IU.

Deficit vitamínu D souvisí s nedostatečným rozvojem páneve již u malých děvčátek. Jako dospělé ženy nejsou schopny porodit dítě přirozenou cestou kvůli příliš malé pánevní kosti.

Vitamín D má rovněž významný vliv na fungování svalů. Je prokázáno, že jeho nedostatek může tak mj. oslabit pánevní svaly, že žena nedokáže porodit dítě přirozeným způsobem. **Dr. Holick** provedl výzkum ve skupině 400 těhotných žen. Ukázalo se, že pokud ženy měly potřebnou úroveň vitamínu D, pak se riziko nutnosti použít operační zákrok čtyřikrát snížilo.

Rovněž bylo prokázáno, že podává-li se těhotným ženám 4 000 IU vitamínu D **čili desetkrát víc**, než je doporučováno, nedochází u nich k žádným negativním změnám. Žádné vedlejší příznaky.

Dr. Hollis prokázal, že podle jeho výzkumů není v podstatě možné, aby se projevila jakákoliv toxicita vitamínu D, dokonce ani při vysokém rozsahu podávaných dávek. Rovněž dokázal, že pokud bude žena brát kolem 6 000 a

dokonce i 10 000 IU vitamínu D denně, pak není nutné novorozencům dávat vitamín D uměle.

Farmakomafie bez ostychu lže, a straší lidi, že denní dávka 4 000 IU člověka zabije.

Americký institut medicíny otevřeně mluví o tom, že horní hranice bezpečnosti je 10 000 IU vitamínu D denně! Přitom uvedený institut patří mezi nejkonzervativnější instituce v USA.

Co nato naši páni doktoři? Kdo je zastrašuje?

Mezi vědci, kteří se zabývají vlivem vitamínu D na zdraví člověka, se všeobecně míní, že **úroveň vitamínu D v krvi by neměla být nižší než 50-80 ng/ml.** Stanovena je i hranice 150 ng/ml krve, která by neměla být překračovaná. **Hodnota 10 ng/ml stanovena našimi lékaři je pro zdraví člověka přímo nebezpečná!!! Proč tomu tak je?**

Rovněž je doporučováno denní užívání menších dávek, a ne jednorázově velkých dávek.

Při dlouhodobých zdravotních problémech, které se nedaří řešit, je třeba vyšetřit hladinu vitamínu D, tzn. **metabolitu označovaného jako 25(OH).** Pokud se vám nepodaří přesvědčit vašeho lékaře, vyšetření si musíte zaplatit sami. V současné době je již dostatek soukromých specializovaných firem, které měření zajistí. **V USA je měření hladiny vitamínu D nejčastěji prováděným měřením.**

Je třeba upozornit, že **aby mohl být vitamin D využit,** musí být brán s jídlem, **které obsahuje tuk,** protože je rozpustný v tucích. **Není myšleno, že přímo dávku rozpustit v oleji nebo pod.!!!**

Bohužel, přestože jde o základní znalosti o vitamínu D, nic z toho nás nikdo neučí!!!

Díky poznání představených faktů a uplatnění příslušných, jednoduchých činností by bylo možné redukovat vznik nemocí **od nadváhy až po revmatický zánět kloubů, od vysokého krevního tlaku po bolesti páteře, od cukrovky po křeče svalů, od infekce horních cest dýchacích až po další druhy infekce, od fibromyalgie po rakovinu prsu, tlustého střeva, slinivky, prostaty a vaječníků.**

Vitamin D předchází a také umožňuje efektivněji LÉČIT srdeční choroby, demenci, depresi, nespavost, lupenku, roztroušenou sklerózu atd.

To, že vitamin D chrání před křivicí a osteoporózou, víme již dávno. Málo se však mluví o tom, že vitamín D je látka, **kteřá má ohromný vliv na fungování celého organismu.**

Toto jsou slova patrně jednoho z nejlepších specialistů na světě v oblasti působení vitamínu D, lékaře a vědce, jakým je Dr. Michael Holick.

ODKUD SE VITAMIN D BERE?

Bohužel... nemůžeme jej příliš mnoho získat z jídla, proto naděje na jeho **doplnění z diety je téměř nereálná.**

Jiným zdrojem vitamínu D jsou doplňky stravy. Není doposud známo, že by se někomu povedlo vyrobit preparát, který by uměl udržet vitamín D alespoň nějaký čas. **Částečně se to daří u vitamínu D3, zde však předávkování hrozí značnými komplikacemi.**

U novorozeňat nutně dochází k suplementaci až do prvního roku jeho života. Bohužel, doba suplementace je nedostatečně krátká a i úroveň 600 IU/den je nedostatečná. Většina novorozenců má po narození úroveň vitamínu D nižší než 20 ng/ml krve. **Tímto mají zaděláno na řadu zdravotních problémů!!!**

DRUHY VITAMINU D

Když se v kůži vytvoří vitamin D, pak je transportován do jater a ledvin, kde prochází dalšími metabolickými přeměnami. Takovým základním metabolitem

je vitamin D, označený jako 25(OH)D. Po ukončení následující přeměny, hlavně v ledvinách, se mění na metabolit popisovaný jako 1,25(OH)₂D₃, nebo zkratka zjednodušeně 1,25(OH) na rozdíl od 25(OH) nebo D₃ a D.

Stav nasycení krve vitaminem D pouze ukazuje metabolit 25(OH).

Tělo produkuje metabolit 1,25(OH) téměř vždy ve stálém množství.

Příliš velké množství metabolitu 1,25(OH)₂D₃ je velmi toxické. Když tělo potřebuje větší množství 1,25(OH), výzkumy prokázaly, že proměna 25(OH) na 1,25(OH) probíhá na místní úrovni v buňkách, aby **nedošlo k otravě krve.**

Suplementovat tělo vitaminem D₃ ??? Můžeme, ale velmi opatrně.

Nejlepším zdrojem vitaminu D je slunce !!!

A to záření UVB.

Vliv slunečního záření na naše zdraví, to je na několik přednášek o důležitosti slunečního záření na naše zdraví.

Farmakomafie nás straší, že opalování nám způsobí rakovinu kůže, proto se neopalovat, nebo používat krémy, které sluneční záření nedopustí na naši kůži. Proč to asi dělají ???

Na naší kůži se z cholesterolu pomocí záření UVB vytvoří vitamin D, který je postupně během 48 hodin vstřebán do podkožního tuku, z kterého je postupně uvolňován. Abychom si nějaký vitamín D vyrobili sami pomocí sluce, však **musíme pamatovat na:**

1. V naší zeměpisné šířce se záření UVB v dostatečném množství dostane na naší kůži pouze od dubna do září. V ostatních měsících nic.
2. Přes uvedené letní měsíce dostatečná úroveň UVB záření je pouze mezi 10 a 15 hod.
3. Aby na kůži dopadlo patřičné množství UVB, nesmí být namazaná žádným opalovacím krémem!!!
4. Abychom se nespálili slunečním zářením UVA, **ozařování** bez opalovacího krému můžeme provádět maximálně 10 až 15 min z každé strany. Při ozařování nesmí na druhý den kůže být zčervenalá!!!
5. Čím více jsme opálení, a kůže je tmavší, tím méně se na ní vytvoří vitaminu D.

6. Jak bylo výše uvedeno, vitamin D prochází kůži dlouhou dobu. Není vhodné proto se po ozařování osprchovat. Veškerý vytvořený vitamín D spláchneme z kůže.
7. Pozor na solária, nemusí záření UVB vůbec emitovat. Obsluhy často nevědí, o čem mluvíte.
8. V solárku, kde emitují i UVB záření, dobu ozařování stanovíme max. na 3 až 4 minuty podle intenzity zdroje. Asi 30 min. před vstupem do solária je dobré si vzít např. vitamín A a selen. Jsou to silné antioxidanty, které kůži ochrání před spálením.
9. Je vhodné investovat do lamp UVB. Několik takových lamp je možno pověsit i v malé koupelně. Postačí pak dvě až tři minuty ozařovat tělo, třeba po koupeli. Nutná je však pravidelnost.

RDA (recommended daily allowance = doporučené denní dávky) pro americkou populaci jsou pro vitamín D stanoveny na **600 IU** (International Units = mezinárodních jednotek) za den. Oproti tomu jak Weston A. Price Foundation, tak i Dr. Mercola doporučují kolem **5,000 IU** denně. Jen pro doplnění, níže vidíte doporučení MZd ČR.

Tab. 6 - Doporučené dávky vitamínu D				
Doporučené dávky vitamínu D				
	Celková populace		Riziková populace	
Věk	DDD (IU/ den)	Horní lim- it (IU/den)	DDD (IU/ den)	Horní lim- it (IU/den)
Děti				
0-6 měsíců	600	1000	600-1000	2000
6-12 měsíců	600	1500	600-1000	2000
1-3 roky	600	2500	600-1000	4000
4-8 let	800	3000	600-1000	4000
9-18 let	800	4000	600-1000	4000
Dospělí				
19-70 let	800	3000	600-1000	4000
> 70 let	800	4000	600-1000	4000
Těhotné a kojící				
14-18 let	600-800	4000	600-1000	4000
19-50 let	800-1000	4000	1500-2000	10 000

Hned po nejlepším zdroji vitamínu D, slunečnímu záření, je strava. Máme tím na mysli skutečnou stravu, nikoliv vitamín ve formě potravinového doplňku. Syntetické vitaminové doplňky jsou povětšinou vyráběny z ozářených ergosterolů, např. z kvasnic (UV ozařováním sterolů nacházejících se v mléce, rybách a vejcích) nebo syntetických kalciferolů (pocházejících z ovčího lanolinu nebo ryb).

USDA (US Drug Administration) databáze sestavená v 80. letech minulého století uvádí následující **potravinu bohaté na vitamín D** (uvedená množství jsou vztažena na 100 gramů potravin). **Tyto údaje demonstrují, jak je složité získat z normální stravy oněch 5,000 IU vitamínu D...**

olej z tresčích jater: 10,000 IU
sádlo (vepřový tuk): 2,800 IU
konzervovaný sled'nakládaný slaneček: 680 IU
ústřice (vařené v páře): 642 IU
sumec (vařený v páře): 500 IU

Zdroj: The Miracle of Vitamin D, Weston A. Price Foundation

Neuvádíme zde potraviny obohacené o syntetický vitamín D, jako např. cereálie, mléko nebo pomerančový džus.

TOP 10 zdrojů vitamínu D

1. Sluneční záření

Sluneční záření je **nejlevnější** a nejjednodušší cestou, jak získat vitamín D. Bohužel, tato cesta není tak snadná v zimních měsících. Věděli jste, že **nízká hladina vitamínu D** je jedním z hlavních důvodů, proč v oněch měsících onemocníte? Zamyslete se nad tím. Proč jste více nemocní na podzim a v zimě? Je to z toho důvodu, že se vám nedostává vitamínu D ze slunečního záření.

S koncem léta, jak ubývá na intenzitě slunečního záření, je čím dál tím těžší získat dostatek vitamínu D ze slunečních paprsků. A ano, vaše tělo si ukládá vitamín D ze slunečního záření. Zásoba však vydrží max. 2 až 3 měsíce.

Podle Dr. Mercoly:

“... hladina vitamínu D v krvi klesá na nejnižší úroveň v průběhu chřipkové sezóny. Pokud Vaše tělo není chráněno vlastními antibiotiky (antimikrobiálními peptidy), které jsou uvolňovány vitamínem D, pokud máte nízkou hladinu vitamínu D v krvi, jste více náchylní k tomu, že se nachladíte, chytíte chřipku nebo jiné onemocnění dýchacích cest... **Pokud získáte dostatek vitamínu D ze**

slunečního záření nebo dostatečné množství ze zdrojů uvedených níže, šance, že onemocníte chřipkou je VELMI malá” (Zdroj: Dr. Mercola)

Pokud budete chtít, můžete získat ohromujících 80 procent a více vitamínu D ze slunečního záření. Podle Dr. Hymana, zakladatele a ředitele UltraWellness Center v Lenoxu (USA), **opalovací krémy blokují přibližně 97% produkce vitamínu D**. Abyste využili výhod slunečního záření, nemusíte se dostat do ohrožení: jedincům se světlejší pletí **postačí méně než 30 minut na slunci**, aby načerpali dostatek slunečního záření pro produkci denní dávky, zatímco jedinci s tmavší pletí potřebují pro získání adekvátního množství asi dvě hodiny expozice, říká Dr. Hyman.

2. Olej z tresčích jater

Olej z tresčích jater je potravinou číslo jedna, pokud mluvíme o potravinovém zdroji vitamínu D. Kdysi populární jako potravinový doplněk, olej z tresčích jater zůstává **nejlepší cestou** k vybudování imunity a získání denní dávky vitamínu D.

Rodina, která bere olej z tresčích jater každý den po celý rok (1 lžice denně pro dospělé, 1/2 lžice pro děti), má vitamínu D dostatek.

Doporučuji fermentovaný olej z tresčích jater jako jedinou variantu na trhu, která neprochází tepelnou úpravou a není upravena. Je to také jediný druh, který neobsahuje přidaný syntetický vitamín D.

3. Sádlo

Pokud jste neslyšeli o pozitivních zdravotních účincích sádla, tak teď je ten správný moment. Dříve bylo sádlo jednou z mála možností, co se tuku týče, ale v padesátých letech minulého století získalo špatné jméno po **agresivní kampani firmy Crisco** (pozn. překladatele - Crisco jako první přišlo na americký trh se ztuženým tukem, na americkém trhu si drží podobnou pozici jako Unilever, výrobce Ramy, v Evropě). **Sádlo se získává z vepřového tuku a obsahuje vysoká množství vitamínu D - některé odhady mluví až o 1.000 IU v jedné lžici!**

Vařením na sádle (raději než vaření na rostlinných olejích nebo ztužených rostlinných tucích) připravíte vhodnější pokrmy. Tak to je asi nejvhodnější odpověď na otázku: tak na čem máme teda smažit?? Pokud já bych to doporučoval, tak spíše z prasete z domácího chovu.

Vitamín D ze sádla **může pomoci s distribucí vápníku v těle**, stejně tak s odstraněním jedů z vašeho těla. Společně s cholesterolem (rovněž obsaženým v sádle), vitamín D rovněž **pomáhá produkci a regulaci hormonů**.

Bohužel sádlo, které koupíte v obchodě, je obvykle homogenizované a tím pádem nedosahuje takové kvality, jako sádlo připravené na bio-farmách a dostupné v bio-obchodech

4. Slanina

Zapomeňte na vakcinaci proti chřipce - **jezte více slaniny!** Nejenom, že kvalitní slanina připravená z vepřového masa prasat žijících ve volném výběhu chutná skvěle a poslouží jako výtečné zpestření Vašeho jídelníčku, ale na rozdíl od všeobecně rozšířeného názoru je velmi prospěšná (a podstatně více efektivní a nebolestná narozdíl od vakcinace proti chřipce!).

Slanina je prospěšná ze stejného důvodu jako lůj. Dá se připravit na mnoho způsobů a chutná skvěle.

5. Losos z volného odchyту

Losos z **volného odchyту** (nikoliv z aqua-kultur z jakékoliv ze skandinávských zemí) je významným zdrojem vitamínu D. Důraz na "volném odchyту" je na místě - **maso z lososů chovaných na farmách má přibližně 25% vitamínu D ve srovnání s lososy z volného odchyту**.

American heart association doporučuje zařadit do jídelníčku tučné ryby (jako je např. losos) dvakrát týdně, pro toho, kdo má odvahu.

6. Ústřice

Ústřice, stejně jako ostatní plody moře, obsahují spoustu vitamínu D a jsou výborným doplněním jídelníčku. **Zvyšují imunitu, energii a obecně snižují riziko chorob**. Navíc, podle nedávné studie American Chemical Society, jejich aminokyseliny **zvyšují množství testosteronu a estrogenu**. Pokud mají skutečně tyto hormony vliv na Vaše libido, pak je možno je pokládat i za přírodní afrodisiaka.

7. Sardinky

Ze sardinek lehce a rychle připravíte oběd, večeři nebo rychlé občerstvení a obsahují spoustu vitamínu D. Jsou velmi chutné a dají se připravit na spoustu způsobů. Rovněž obsahují **omega-3 mastné kyseliny, B vitamín a aminokyseliny**.

8. Kaviár a rybí jikry

Opět, soustřeďte se na kaviár (nebo rybí jikry) ryb **z volného odchyту**. Mimo skvělý zdroj vitamínu D kaviár také poskytuje velké množství vitamínu A, který má pozitivní účinky **na váš zrak, stav kůže a rovněž působí preventivně proti vzniku rakoviny**. Dalšími výhodami je obsah draslíku, důležitého pro snižování krevního tlaku, a obsah mastných kyselin. Kaviár je lékaři často doporučován pacientům po chemoterapii nebo operaci, jelikož pomáhá **zvyšovat množství hemoglobinu** v těle.

9. Vaječné žloutky od slepic chovaných ve volném výběhu

Vaječné žloutky od slepic chovaných ve volném výběhu mají 4-6krát více vitamínu D než žloutky slepic chovaných konvenčním způsobem (v klecích). Vitamin D je převážně ve žloutcích, nikoliv v bílcích.

Namísto toho, abyste jedli omeletu z bílků, přidejte si extra žloutky do vašich ranních míchaných vajíček.

10. Krevety

Krevety mají vysoký obsah **vitamínů D, B3 a zinku**. Jejich konzumace je často doporučována lidem snažícím se snížit tělesnou váhu. Krevety obsahují "dobrý" cholesterol a selen, který pomáhá snižovat riziko vzniku rakoviny.

V menším množství krevety obsahují i **vitamíny A, E a B6, stejně jako hořčík, železo, sodík (sůl) a měď**. Obsahují rovněž stopy vitamínu C.

Nehledě na výše uvedené, krevety jsou delikatesou a jako výborný zdroj vitamínu D jsou skvělou možností jeho příjmu v podzimních a zimních měsících, kdy je slunečního záření nedostatek.

Zdroj: [VillageGreenNetwork](#)

Poznámky pod čarou:

*I když se celá naše rodina všemožně snaží čerpat co nejvíce vitamínu D ze slunce, ne vždy se nám podaří strávit na přímém slunci oněch 30 minut denně a ne vždy jsme paprskům vystaveni tak, jak bychom asi být měli - bavíme se zde o době doporučené na slunci v okamžiku, kdy na sobě máte minimum oblečení - sportujete jen v šortkách, sluníte se na pláži v plavkách... Vitamin D v dostatečných dávkách je tak jedním z mála doporučených potravinových doplňků, které pravidelně užíváme. Dáváme přednost značce **Healthy Origins**,*

*kteřá sice není v ČR oficiálně dostupná, ale dá se koupit na Amazonu s tím, že Vám zásilku doručí do ČR. Mimo níže uvedené balení **360 gelových kapslí o obsahu 10.000 IU** (dvojnásobek doporučené dávky - i když se vitamín D ukládá v tělesných tucích a jeho nadbytek není vylučován močí, podle dostupných studií není třeba se bát předávkování) je k dostání i varianta 5.000 IU a 3.000 IU.*

Osobně a nejen pro vegetariány doporučuji lampu s UVB zářením. Nejlepší zkušenost mám s lampou o příkonu 300 W Osram, kde záření UVA nepřesahuje 14 W a záření UVB má výkon 3 W, což pro nasvěcování na vzdálenost 1 m je dostatečné. Čas nasvěcování neprodlužujeme nad 5 minut při průběžném otáčení. Nasvěcování provádíme max. 5x v týdnu.

Každý člověk je jiný, proto vždy na druhý den zkontrolujeme, jestli nám kůže nezačíná růžovět. Jestliže ano, tak zvětšíme vzdálenost od lampy na 1,5 m, nebo zkracujeme čas nasvěcování.