

## Czy powinienem/powinnam przyjmować suplement witaminy D?

Badania pokazują, że wiele osób mieszkających w Szkocji ma niski poziom witaminy D. Grupy zagrożone niedoborem powinny codziennie przyjmować suplement zawierający witaminę D. Takimi zagrożonymi grupami są:

- Wszystkie niemowlęta i dzieci od urodzenia do 4 lat. Dzieciom karmionym mlekiem modyfikowanym nie trzeba podawać witamin w kroplach, chyba że piją one mniej niż 500 ml mleka modyfikowanego dziennie, ponieważ ten rodzaj mleka jest wzbogacony witaminą D.
- Kobiety ciężarne i karmiące piersią.
- Osoby rzadko przebywające na słońcu, na przykład osoby niemogące wychodzić z domu lub przebywające długo w zamkniętych pomieszczeniach, np. w domach opieki, a także osoby zakrywające ciało ze względów kulturowych.
- Osoby o ciemniejszej karnacji, które z tego powodu muszą spędzić więcej czasu na słońcu, by wytworzyć witaminę D.

**Jeżeli należysz do jednej z grup zagrożonych niedoborem witaminy D, możesz poprawić swój stan zdrowia, przyjmując codziennie suplement witaminy D.**

Oprócz osób najbardziej zagrożonych niedoborem witaminy D każda osoba w wieku powyżej 5. roku życia powinna rozważyć codzienne przyjmowanie suplementu witaminy D, szczególnie w okresie zimowym (od października do marca).

Dodatkowe informacje na temat suplementów witaminy D dla niemowląt można znaleźć na stronie: [www.gov.scot/publications/vitamin-d-advice-for-all-age-groups](http://www.gov.scot/publications/vitamin-d-advice-for-all-age-groups). Niemowlęta i dzieci od urodzenia do 4. roku życia powinny otrzymywać 10 mikrogramów (µg) witaminy D dziennie. Niemowlętom karmionym piersią należy codziennie podawać suplement. Dzieciom karmionym mlekiem modyfikowanym nie trzeba podawać witamin w kroplach, chyba że piją mniej niż 500 ml mleka modyfikowanego dziennie. Osoby dorosłe i dzieci od 5. roku życia zagrożone niedoborem witaminy D powinny codziennie przyjmować 10 µg witaminy D.

## Skąd wziąć suplementy witaminy D?

W ramach programu Healthy Start witaminy, zawierające również witaminę D, są dostępne bezpłatnie dla wszystkich kobiet ciężarnych w Szkocji. Dodatkowych informacji udzieli ci położna (midwife) lub pielęgniarka środowiskowa (health visitor).

Kobiety karmiące piersią i dzieci uprawnione do korzystania z programu Best Start Foods w Szkocji mogą otrzymać bezpłatne suplementy zawierające zalecane ilości witaminy D. Skontaktuj się ze swoją pielęgniarką środowiskową, aby uzyskać dodatkowe informacje.

Suplementy witaminowe są także dostępne w sprzedaży. Kobiety ciężarne powinny unikać preparatów multiwitaminowych zawierających witaminę A (retinol), ponieważ może ona powodować wady płodu. Na rynku dostępne są suplementy multiwitaminowe przeznaczone specjalnie dla kobiet ciężarnych, które nie zawierają witaminy A. Zapytaj farmaceutę o odpowiednie suplementy witaminy D dla ciebie i twojego dziecka.

Suplementy witaminy D dla dorosłych są dostępne w większości supermarketów i aptek.

Osobom starszym pracownicy służby zdrowia mogą zalecić witaminę D z dodatkiem wapnia w ramach profilaktyki osteoporozy.

Jeżeli nie masz pewności, czy należysz do grupy ryzyka, albo nie wiesz, które suplementy będą dla ciebie odpowiednie, poproś lekarza rodzinnego (GP), farmaceutę, położną lub pielęgniarkę środowiskową o dodatkowe informacje.

Inne formaty dostępne są pod adresami i numerami telefonów:



0131 314 5300



[nhs.phs-otherformats@nhs.net](mailto:nhs.phs-otherformats@nhs.net)

Opublikowano przez Public Health Scotland w imieniu Scottish Government (rządu Szkocji). Zaadaptowano za zgodą na podstawie materiałów opublikowanych przez Department of Health (Ministerstwo Zdrowia).

# Witamina D i ty



**Ważne informacje zdrowotne  
dla wszystkich**

Polish version:  
Vitamin D and you

**Aktualizacja 2020**

## Dlaczego witamina D jest ważna?

W ciągu ludzkiego życia witamina D jest niezbędna do zachowania zdrowych kości.

Jest ona ważna dla:

- kobiet w ciąży,
- kobiet karmiących,
- niemowląt,
- małych dzieci poniżej 5. roku życia,

które powinny otrzymywać wystarczająco dużo witaminy D w okresie wzrostu kości.

Dzieci muszą mieć wystarczająco dużo witaminy D w organizmie, zanim się urodzą. Bez wystarczającej ilości witaminy D może dojść bowiem do krzywicy, której skutkiem są słabe i źle ukształtowane kości.

W dorosłości i późniejszym życiu brak witaminy D może prowadzić do osteomalacji (rozmiękania kości) i podwyższonego ryzyka złamań.



**Witamina D  
jest ważna dla  
zdrowia kości**



## Skąd bierzemy witaminę D?

Witaminę D wytwarzamy w organizmie pod wpływem słońca lub spożywamy w niektórych produktach spożywczych i suplementach.

### Witamina D ze słońca

Najwięcej potrzebnej nam witaminy D wytwarza nasz organizm pod wpływem słońca.

W Szkocji odpowiednia ilość światła słonecznego umożliwiającą organizmowi wytworzenie w ten sposób witaminy D jest dostępna tylko przez mniej więcej pół roku (od kwietnia do września), głównie w godzinach 11–15. Oznacza to, że niektóre grupy ludzi raczej nie będą mogły uzyskać wystarczająco dużo witaminy D ze słońca (zob. „Czy powinienem/ powinnam przyjmować suplement witaminy D?” na odwrocie).

Każdy człowiek potrzebuje innej ilości światła słonecznego do wytworzenia wystarczającej ilości witaminy D – zawsze jednak jest to ilość mniejsza niż taka, która powoduje opaleniznę lub oparzenia słoneczne. 10–15 minut naświetlania światłem słonecznym w Szkocji jest bezpieczne dla każdego. Należy jednak pamiętać o tym, by zakryć ciało lub nałożyć krem z filtrem, zanim odkryta skóra zaczerwieni się lub oparzy.

**Solaria nie są zalecanym źródłem witaminy D.**

**Pamiętaj** – poprawne nałożenie kremu z filtrem blokuje promieniowanie UVB. Nadal jednak do skóry przedostanie się wystarczająca ilość światła UVB, aby wytworzyć latem odpowiednią ilość witaminy D.

**Trudno  
jest uzyskać  
wystarczająco  
dużo witaminy  
D tylko  
z pożywienia**

## Witamina D z pożywienia

Trudno jest uzyskać wystarczająco dużo witaminy D z samego pożywienia. W niewielkich ilościach występuje ona jednak naturalnie w:

- tłustych rybach – świeżych i w puszcze, np. w łososiu, makreli, pstrągu, solonych śledziach i sardynkach;
- w jajach i mięsie.

Witamina D jest dodawana do niektórych produktów, takich jak niektóre płatki śniadaniowe, produkty sojowe i mleczne, mleko w proszku, niskotłuszczowe pasty do pieczywa i margaryny (zawartość witaminy D w nich jest różna i zwykle dość niska).

**Niektóre  
osoby powinny  
przyjmować  
suplementy**

