

Skutki niedoboru i nadmiaru witaminy D

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 07, styczeń 2020 17:52

Alicja Cisowska

Odsłony: 1561

Właściwy poziom witaminy D to sprawnie funkcjonujący układ krążenia, szczupła sylwetka, a także mniejsze ryzyko rozwoju raka. W odpowiednim stężeniu sprawia, że kości są mocne, a zęby zdrowe.

Witamina D pełni bardzo wiele ważnych funkcji w organizmie, lecz aby mogła je pełnić prawidłowo, musi być dostarczana do organizmu w odpowiednich dawkach. Zarówno nadmiar, jak i niedobór witaminy D może zaszkodzić. Do przedawkowania witaminy D zwykle dochodzi w wyniku przyjęcia w nadmiarze (dawki cztery razy większej niż zalecana) preparatów witaminowo-mineralnych.

Natomiast niedobór zwykle jest powodowany niewystarczającą ekspozycją na słońce. By powstała właściwa ilość witaminy D, wystarczy 20-minutowy spacer po słońcu. Jednak wiosną i latem zwykle używa się kremów z wysokim filtrem, chroniąc się przed poparzeniem. Z kolei jesienią i zimą z oczywistych powodów proces produkcji witaminy D w skórze jest niewystarczający, stąd jej niedobory.

Objawy nadmiaru witaminy D:

- utrata apetytu,
- nudności,
- zwiększone uczucie pragnienia,
- osłabienie,
- wzmożone oddawanie moczu,
- pocenie się,
- biegunka,
- wymioty,
- świąd skóry,
- ból głowy i oczu.

Przedawkowanie witaminy D doprowadza do gromadzenia się wapnia w tkankach, m.in. w sercu, a w szczególności w tętnicach i nerkach. W konsekwencji dochodzi do zaburzenia pracy serca i ośrodkowego układu nerwowego. Ponadto zwiększa się zapadalność na kamice pęcherzyka żółciowego oraz nerek. Przedawkowanie witaminy D jest również niebezpieczne dla płodu, gdyż może powodować jego deformacje, a także choroby kości u noworodka.

Objawy niedoboru witaminy D:

- bóle kostno-mięśniowe,
- choroby przyzębia,
- utrata apetytu,
- biegunka,
- bezsenność,
- zaburzenia widzenia,
- niesmak i pieczenie w jamie ustnej i gardle.

U niemowląt pojawia się nadmiernie płaska główka z tyłu (na skutek rozmiękania kości czaszki), a na czole mogą pojawić się wypukłe guzy czołowe. Opóźnia się także proces zrastania ciemiaczka. Z kolei na skutek krzywicy żeber i słabości mięśni brzucha dziecko może mieć tzw. „żabi” brzuszek (gdy leży, brzuszek rozlewa się na boki).

Skutki niedoboru i nadmiaru witaminy D

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 07, styczeń 2020 17:52

Alicja Cisowska

Odsłony: 1561

Niedostateczna ilość tej witaminy przyczynia się do rozwoju krzywicy u małych dzieci, a u dorosłych do osteoporozy i tzw. osteomalacji, która jest właściwie tym samym co krzywica – rozmiękaniem kości. Poza tym słabnie siła mięśni, w związku z tym mogą się pojawiać problemy z chodzeniem, a prawie zawsze występują bolesne kurcze.

Ponadto niedobór witaminy D zwiększa ryzyko rozwoju otyłości, chorób układu krążenia (szczególnie nadciśnienia tętniczego), cukrzycy, chorób zapalnych, autoimmunologicznych (np. stwardnienie rozsiane, reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń) oraz nowotworów (piersi, prostaty, jelita grubego). Niedobór witaminy D może także przyspieszyć proces starzenia.

Z kolei niedobór witaminy D w czasie życia płodowego może doprowadzić do zaburzenia rozwoju mózgu dziecka i być przyczyną trwałego uszkodzenia funkcji mózgowych, przez co zwiększa ryzyko wystąpienia schizofrenii czy autyzmu.

Źródło: poradnikzdrowie.pl