

Tärkeä D on enemmän kuin vitamiini

Tutkimukset tuovat yhä vain uutta tietoa D-vitamiinin hyödyistä. Jokaisen suomalaisen on hyvä huomioida tämä, sillä tutkimukset kertovat myös, että valtaosa kaikenikäisistä suomalaisista saa ravinnosta ja auringosta lähes ympäri vuoden liian vähän D-vitamiinia ja potee siksi D-vitamiinin puutosta. Erityisen vähän D:tä saamme tammi-helmikuussa.



Korkeatasoiset suomalaistutkimukset ovat kertoneet mm., että kaksi kolmasosaa 18-vuotiaista suomalaisnuorista - sekä tytöistä että pojista - kärsii D-vitamiinivajeesta.

Kansainväliset tutkimukset puolestaan kertovat, että niistä esim. laitoshoidossa olevista vanhuksista, jotka eivät pääse ulos, noin 100 %:illa on D-vitamiinivaje.

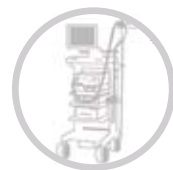
D-vitamiinia saa auringonvalosta ja ravinnosta: esimerkiksi kalasta ja sienistä. Määrä jää kuitenkin suurimpana osana vuotta väkisinkin liian pieneksi ja siksi D-vitamiinin saannin suositustasoa ollaan nostamassa monissa maissa huomattavasti. Kun suositus on tähän asti ollut mikrogrammoiksi käännettynä noin 10, tulevien suositusten taso tulee olemaan luokkaa 20 mg, jopa 25 mg. Nämä suuremmatkin määrät ovat täysin turvallisia, sillä liiallisen saannin raja kulkee vasta noin 20-kertaisissa määrissä.

D-vitamiinin hyödyt ja edulliset vaikutukset terveyteen on todettu niin merkittäviksi ja laaja-alaisiksi, että tutkijat ovat alkaneet puhua D-vitamiinista suoranaishormonina. Vaikutukset luustolle ja lihaksistolle ovat merkittävät, mutta D-vitamiinin on todettu ehkäisevän myös useita eri syöpätauteja ja vaikuttavan edullisesti verenpaineeseen. D-vitamiinin saannin korjaamisen riittävälle tasolle on todettu vähentävän iäkkäiden kaatumisia noin 40 %:lla. Kipupotilailla on usein hyvin alhainen D-vitamiinitaso, jonka korjaaminen riittäväksi on vaikuttanut kipua vähentävästi.

D-vitamiini on jokaisen ulottuvilla oleva helppo ja edullinen tapa vaikuttaa omaan terveyteen. Koska D-vitamiinia on Suomen oloissa vaikea saada riittävästi pelkästään auringosta ja ravinnosta, D-vitamiinia suositellaan nautittavaksi vitamiinivalmisteina. Kannattaa huomioida, että A-vitamiinin nauttiminen samaan aikaan D-vitamiinin kanssa ehkäisee nykytietämyksen mukaan D-vitamiinin vaikutusta. Siksi tulisi välttää sellaisia monivitamiinipilleireitä, joissa on sekä A- että D-vitamiinia. Samasta syystä kalaöljy on parempi D-vitamiinin lähde kuin vanhan ajan kalanmaksäöljy, jossa on sekä A- että D-vitamiinia.



Huntleigh, verisuonidoppler



Mindray, ultraäänilaite

Tuotteet fysioterapian tarpeisiin.
Tutustu tuotteisiimme kotisivuillamme www.sonar.fi
puh. 020 7411 990 • sonar@sonar.fi

SONAR