



# D Vitamīns

Taukos šķīstošs vitamīns, kam piemīt vairākas nozīmīgas funkcijas organismā - veicināt kalcija un fosfora uzsūkšanos, nodrošināt kaulu un zobu veselību, kā arī normālu muskuļu darbību.



D vitamīns veidojas ādā gaismas ultravioleto staru iedarbībā



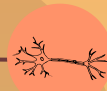
Tomēr nav rekomendēts ilgstoši uzturēties saulē, lai pasargātu sevi no ādas vēža

## Optimāla D vitamīna līmeņa ieguvumi veselībai

Samazina depresijas risku



Samazina multiplās sklerozes risku\*



Samazina sirds un asinsvadu slimību risku



Samazina iekaisīgo zarnu slimību risku\*\*



Stiprina kaulus un muskuļus

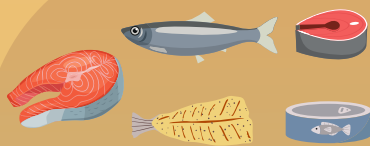


Nodrošina normālu imūnsistēmas darbību

## D vitamīna avoti uzturā

Zivis

Piena produkti



Olas dzeltenums

Gaļa

Sēnes



## D vitamīna trūkums



Nogurums, vājums



Paaugstināts sirds un asinsvadu slimību risks



Muskuļu un kaulu sāpes



Sausa āda



Lūzumi



Garastāvokļa svārstības



Imūnsistēmas darbības traucējumi

## D vitamīna deficīta riska grupas

Seniori



Cilvēki ar aptaukošanos (ķermeņa masas indekss  $\geq 30$ )



Bērni un pusaudži



Ziemeļu puslodē dzīvojošie, t.sk. Latvijas iedzīvotāji



Sievietes grūtniecības un zīdīšanas periodā



D vitamīna trūkums Latvijas iedzīvotāju vidū ir izplatīts neatkarīgi no:

vecuma



dzimuma



gadalaika



Latvijas iedzīvotājiem **ieteicams D vitamīnu uzņemt papildus**. Lai noskaidrotu **nepieciešamo D vitamīna devu**, ieteicams veikt **laboratoriskās analīzes** un **konsultēties ar ārstniecības personu**.