Światło słoneczne i witamina D

Data aktualizacji
2024-05-27

Chociaż światło słoneczne może zwiększyć poziom witaminy D w organizmie, istnieją dowody na to, że opalanie się i wystawienie na słoneczne promieniowanie ultrafioletowe stanowi zagrożenie dla zdrowia.

Co nam daje witamina D

Potrzebujemy witaminy D, aby pomóc organizmowi wchłonąć wapń i fosforany. Te minerały są niezbędne dla zdrowych kości, zębów i mięśni.

Niedobór witaminy D u dzieci może prowadzić do krzywicy. U dorosłych może dojść do osteomalacji, zaburzenia o podobnych objawach i skutkach co osteoporoza, czyli prowadzącego do zwiększonej łamliwości kości.

W Polsce większość witaminy D uzyskujemy dzięki ekspozycji na światło słoneczne od mniej więcej końca marca/początku kwietnia do końca września.

Skąd czerpiemy witaminę D

Nasze ciało wytwarza witaminę D pod wpływem światła słonecznego na skórze. Większość ludzi powinna być w stanie uzyskać całą potrzebną witaminę D w ten sposób.

Witaminę D otrzymujemy również z niewielkiej liczby produktów spożywczych, w tym z tłustych ryb, takich jak łosoś, makrela, śledź, tuńczyk, węgorz, karp i sardynki. W mniejszej ilości z – margaryn miękkich, wzbogacanych w witaminę D, jaj i produktów mlecznych.

Innym źródłem witaminy D są suplementy diety.

Jak długo powinniśmy przebywać na słońcu

Większość ludzi może wytworzyć wystarczającą ilość witaminy D, przebywając codziennie na słońcu przez krótki czas z odkrytymi przedramionami, rękami lub nogami i bez kremu przeciwsłonecznego.

To, ile czasu potrzeba na słońcu, żeby wytworzyć wystarczającą ilość witaminy D i zaspokoić zapotrzebowanie organizmu, zależy od:

- stosowania filtrów przeciwsłonecznych
- pigmentacji skóry – im ciemniejsza, tym niższe wytwarzanie witaminy D
- masy ciała – tkanka tłuszczowa ogranicza wchłanianie witaminy D do krwi
- wieku – synteza witaminy D spada z wiekiem.

Optymalny czas to 15 minut wystawienia na słońce w godzinach 10–15, przy odsłonięciu 18 proc. ciała (krótka koszulka i spodenki), bez filtrów UV oraz zachmurzenia lub smogu. Przy tym przedawkowanie witaminy D w ten sposób jest niemożliwe.

W przypadku dzieci synteza skórna jest najlepsza, dlatego w okresie od kwietnia do września, najlepiej w godzinach między 10:00 a 15:00, zaleca się spacery lub zabawę na świeżym powietrzu.

Twoje ciało nie może wytwarzać witaminy D, jeśli siedzisz w domu przy oknie za szybą, nawet jeśli pada przez nie światło słoneczne, ponieważ promienie ultrafioletowe B (UVB), których organizm potrzebuje do produkcji witaminy D, nie mogą przedostać się przez szkło.

Solarium nie zapewnia witaminy D.

Nie zapominajmy jednak o tym, że oparzenia słoneczne są szkodliwe i trzeba używać kremów z filtrem.

Kto powinien przyjmować suplementy witaminy D

Ponieważ witamina D jest rozpuszczalna w tłuszczach, najlepszym jej nośnikiem będą preparaty, których głównym składnikiem jest tłuszcz (krople, kapsułki, płyn). Zaleca się, aby podawane były w trakcie posiłku.

Niektóre grupy populacji są bardziej narażone na brak wystarczającej ilości witaminy D i potrzebują suplementów.

Normy żywienia opracowane przez Instytut Żywności i Żywienia (2017) zalecają spożycie witaminy D3 na poziomie AI na 10 mikrogramów (µg) na dzień u niemowląt do 12 miesiąca życia oraz 15 µg/dzień u dzieci do 3 roku życia.

U zdrowych niemowląt do 6 miesiąca życia, niezależnie od sposobu karmienia (pokarm mamy lub mieszanka modyfikowana), poziom witaminy D powinien wynosić 10 µg/dzień, a do 12 miesiąca życia nawet 15 µg/dzień, przy czym dawka powinna uwzględniać również witaminy z diety.

Wcześniaki powinny dostawać witaminę w dawce 10-20 µg/dzień do czasu osiągnięcia wieku skorygowanego 40 tygodni, a później jak niemowlęta urodzone we właściwym terminie.

Dzieci powyżej 1 roku życia powinny dostawać 15-25 µg witaminy D na dzień w miesiącach jesienno-zimowych (wrzesień – kwiecień) lub przez cały rok, jeśli wystawienie na słońce jest niewystarczające.

Dawka dla dzieci z nadmierną masą ciała zależy od stopnia otyłości i wynosi nawet 30-50 µg/dzień.

Wszystkim dorosłym (w tym kobietom w ciąży i karmiącym) oraz dzieciom powyżej 5 roku życia zaleca się rozważenie codziennego przyjmowania suplementu zawierającego 10 mikrogramów (µg) witaminy D.

Porozmawiaj z lekarzem rodzinnym lub pielęgniarką środowiskową, jeśli nie jesteś pewien, czy musisz przyjmować suplement witaminy D, lub nie wiesz jakie suplementy przyjmować oraz jak je dawkować. Na ogół zaleca się w okresach od jesieni do wiosny suplementowanie 20-50 µg na dobę.

Czy możesz mieć za dużo witaminy D?

Nie ma ryzyka nadmiaru witaminy D po ekspozycji na słońce lub czerpanej z pożywienia. Problem może się pojawić na skutek zbyt dużych dawek przyjmowanych wraz z suplementami diety przez dłuższy okres. Witamina D nie rozpuszcza się w wodzie, więc organizm nie może jej wydalić z moczem.

Nadmiar witaminy D może powodować: utratę łaknienia, zaburzenia rytmu serca, bóle głowy, kamicę pęcherzyka żółciowego, kamicę nerkową.

Bibliografia

Witamina D od pierwszych dni życia, mgr Ewa Ehmke vel Emczyńska-Seliga, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2018

Niedobór witaminy D u ciężarnych Polek - czy problem kończy się latem? , dr hab. n. o zdrowiu

Regina Wierzejska, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2020

Witamina D w diecie sportowca, dr n. o zdr. Damian Parol, Narodowe Centrum Edukacji

Żywieniowej, Warszawa 2018

Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach, mgr inż. Ewa Matczuk, Narodowe Centrum Edukacji

Żywieniowej, Warszawa 2017