

D-vitamin-hiány veszélyeire figyelmeztetnek az orvosok

A tél végére kritikus a lakosság D-vitamin-hiánya

A magyarok több mint kétharmada szenved D-vitamin-hiányban tél végére. Ez komoly veszélyforrás, mert a D-vitamin a szervezet egyik legfontosabb hormonjának a D-hormonnak az elő anyaga. Ennek hiányában a csontok törékenysége fokozódik, az esések száma megnő, az immunrendszer károsodik, a szív és érrendszer működése romlik, a depresszió hajlam nagyobb, sőt számos rákos megbetegedés kockázata is fokozódik! Gyermekkorban a csontok fejlődése mellett a megfelelő immunválasz kialakulásához és sok felnőttkorban jelentkező betegség megelőzéséhez elengedhetetlen a megfelelő D-vitamin-pótlás. A D-vitamin-hiány az egyik legkomolyabb népegészségügyi probléma ma Magyarországon, erre szeretnék az orvosok felhívni a szakmai és laikus közönség figyelmét az immáron másodszer megrendezésre kerülő D-vitamin napon.

A D-vitamin-hiány egy civilizációs megbetegedés. Oka a megfelelő mennyiségű UV-B sugárzás hiánya. Ezt jórészt a modern életforma, de a naptól való félelem is magyarázza, ráadásul télen a beeső napsugárzás olyan kevés UV-B sugárzást tartalmaz, hogy az nem elegendő D-vitamin-képzésre. A D-vitamin-hiány megszüntetése nem érendi kérdés. A magyar étrend a szükséges mennyiség kevesebb, mint 5%-át tartalmazza. A D-vitamin-hiány megelőzésére, kezelésére újabb és újabb irányelvek jelennek meg. Magyarországon tizennégy orvos társaság összefogásával közös állásfoglalás született, ami a veszélyeztetett csoportok mellett a szükséges D-vitamin-pótlás mennyiségére is iránymutatást ad korcsoportok szerint. A megfelelő mennyiségű D-vitamin bevitelének fontosságát jól jelzik azok a számítások, melyek szerint a D-vitamin-hiány megszüntetésével a magyarok halandósága 7-10 százalékkal csökkenne, az átlagéletkor 2-3 évvel nőne. A szükséges D-vitamin érték elérése 26 százalékkal csökkentené a csípőtáji törések, 78 százalékkal a gyermekkorban kialakuló egyes típusú cukorbetegség, 35 százalékkal a rákos megbetegedések, és jelentős mértékben az influenza kockázatát.