Vitamín D (cholekalciferol, ergokalciferol)

Autor *Michal Bábela*
Vytvorené *05/02/2011 - 20:03*

Definícia

Vitamín D je nenahraditeľný na vstrebávanie vápnika a fosforu, na tvorbu kostí a zubov. Podieľa sa na správnej funkcii kože. Jeho potreba je vyššia najmä v detstve. Zdrojmi je rybí tuk a pečeň, obohatený umelý tuk, vajcia, tuniak, losos, sardinky. Nedostatok sa prejavuje svalovou slabosťou, svalovým napätím, mäkknutím kostí, čo vedie k bolestiam a zlomeninám. U malých detí aj k deformáciám kostry.
Vysoké hodnoty vápnika v krvi vedú k ukladaniu vápnika a nenapraviteľnému poškodeniu mäkkých tkanív, ako srdca pľúc a obličiek. Neprekračujte doporučené dávky, vyjadrené v medzinárodných jednotkách (I.U.).

Denná doporučená dávka pre dospelých a mladistvých: 200-400 I.U. (5-10 mcg), pre tehotné ženy: 400 I.U. (10 mcg), pre deti: 400 I.U. (10 mcg).

Výskyt

fyziológia, výživa, lekárstvo

Vitamín D (cholekalciferol, ergokalciferol)
Zverejnené na Národná encyklopédia športu Slovenska (https://www.sportency.sk/encyclopedy)

URL adresa zdroja:
https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/vitam%C3%ADn-d-cholekalciferol-ergokalciferol