

Vitamino D trūkumas - tai sveikatos problema, su kuria susiduria didelė dalis viso pasaulio gyventojų, ne išimtis - ir Lietuva. Anot gydytojos dietologės Dalios Vaitkevičiūtės, iš bendrosios medicininės praktikos galima nustatyti, kad vitamino D trūksta devyniems iš dešimties Lietuvos gyventojų. Pasak specialistės, pagal šalyje atliktus mokslinius tyrimus, vitamino D trūkumo tikimybė dažniausiai svyruoja nuo 40 iki 80 proc., tačiau realybėje šie skaičiai dar didesni.

Šio vitamino trūkumo simptomai dažnai labai įprasti, tad dėl subjurusios nuotaikos, kaulų „laužymo“, [nuolatinio nuovargio](#) esame linkę kaltinti rudeninę „depresiją“, o ne vitamino D trūkumą. Tačiau, anot gydytojos, šio vitamino trūkumas ir priemonių nesiėmimas laiku gali sukelti rimtesnes pasekmes.

„Apie vitamino D trūkumą šiandien kalbame kaip niekada garsiai, o sąmoningumo ir žinių vis dar smarkiai trūksta. Moksliniuose šaltiniuose šiam trūkumui Europoje apibūdinti yra vartojama net pandemijos sąvoka, o iš bendrosios praktikos Lietuvoje matome, kad šio vitamino trūksta didžiajai daliai mūsų visuomenės. Tai ypač aktualu šaltuoju metų laikotarpiu, nes vitaminas D yra vadinamas saulės vitaminu, tad jo trūkumas pastebimas, kai žmonės negauna pakankamai tiesioginių saulės spindulių. Vitamino D trūkumas tampa vis aktualesne problema ir dėl pasikeitusio gyvenimo būdo: vis daugiau laiko žmonės praleidžia uždaroje patalpose“, - naujojo „Nutrilite“ vitamino D maisto papildų pristatyme pasakojo gydytoja.

Anot D. Vaitkevičiūtės, kiekviena mama žino, kad vaikui nuo pat kūdikystės reikia vitamino D, bet apie tai, kad šio vitamino trūksta daugeliui suaugusiųjų, pradėta kalbėti tik prieš dešimtmetį.

Dažnas jaučia simptomus

Amerikiečių kompanijos „Amway“ užsakymu atlikta reprezentatyvi „Spinter tyrimų“ apklausa atskleidė, kad dauguma (64 proc.) Lietuvos respondentų yra jautę negalavimus, kurie galimai yra vitamino D trūkumo simptomai. Dažniausiai jaučiamas dažnas nuovargis (36 proc.), 29 proc. respondentų dažnai junta kaulų, nugaros ar raumenų skausmus. 22 proc. dažnai serga įvairiomis peršalimo ligomis, o 21 proc. apklaustųjų nuotaika dažnai būna prislėgta ar slogi.

„Lietuviai linkę atkreipti dėmesį į simptomus tik tada, kai sveikata išties pablogėja. Taip pat yra ir su vitaminu D. Šio vitamino trūkumo simptomai yra sunkiai pastebimi, nes tai paprasčiausi negalavimai: nuovargis, nuotaikos nebuvimas, kaulų ar raumenų skausmai. Su tokiais simptomais gyvenama iki tol, kol atsiranda didesnės problemos. Tačiau vertėtų

atkreipti dėmesį, kad Vitaminas D prisideda prie visų organizmo funkcijų palaikymo. Jis svarbus normaliam svorio užtikrinimui, odos ir nagų būklei. Jis taip pat dalyvauja ir smegenų, mentalinių funkcijų, širdies kraujagyslių sistemos sklandaus darbo užtikrinime. Yra nustatyta, kad šis vitaminas svarbus ir kai kurių tipų vėžio prevencijai“, – teigia D. Vaitkevičiūtė.

Tačiau, anot gydytojos, net ir tokie maži simptomai kaip nuovargis ar apatija gali peraugti į didesnes problemas ir komplikacijas. Nuotaikos svyravimai gali peraugti į rimtą depresiją. Kaulų skausmai gali peraugti į kaulų trapumą, pasibaigti lūžiais.

Iš kur gauti vitamino D?

Anot sveikos mitybos specialistės Indrės Trusovės, vitaminas D išskirtinis tuo, kad jo labai sunku gauti su maistu, priešingai nei kitų vitaminų. Šio vitamino yra tik kiaušinio trynyje, riebioje žuvyje ir kažkiek mėsoje, taip pat riebiuose pieno produktuose, įvairiuose sūriuose.

Suaugusiam žmogui profilaktinė vitamino D paros dozė dažniausiai yra 600 tarptautinių vienetų, nuo 70 metų ši dozė padidėja iki 800 vienetų, priklausomai nuo kiekvieno konkretaus atvejo. Tačiau, anot I. Trusovės, jeigu norėtumėme šią dozę gauti iš žuvies, tai, pavyzdžiui, tuno turėtume suvalgyti beveik kilogramą per dieną, lašišos – kone pusę kilogramo. Tai ne tik yra beveik neįmanoma, bet ir tikrai brangu. Todėl vienintele išeitimi tampa maisto papildų vartojimas.

„Vitaminas D yra randamas daug riebalų turinčiuose produktuose, pavyzdžiui, mėsos kepenyse. Tačiau visa tai – gyvulinės kilmės produktai. O ką daryti tiems, kurie tokių produktų nevartoja? Tokiu atveju apskritai beveik neįmanoma šaltuoju metų laiku gauti vitamino D, nepasitelkiant į pagalbą maisto papildų“, – pristatydama naujuosius „Nutrilite“ vitamino D maisto papildus pasakojo mitybos specialistė.

„Amway“ užsakymu atlikta reprezentatyvi „Spinter tyrimų“ lietuvių apklausa taip pat atskleidė, kad beveik pusė (46 proc.) apklaustųjų vartoja ar yra vartoję maisto papildus su vitaminu D: 15 proc. respondentų vartoja, 31 proc. yra tekę vartoti. Maisto papildus su vitaminu D dažniau vartoja ar yra vartojusios moterys. Mitybos specialistė pabrėžia, kad šalia tinkamos mitybos ir buvimo gryname ore bei saulėje, vitamino D maisto papildų vartojimas šaltuoju metų laiku tampa ypač svarbus.

„Vitaminas D, ko gero, yra vienintelis maisto papildas, kurį sąžiningai vartoji kasdien. Taip yra dėl to, kad pati esu labai artimai susidūrusi su situacija, kuomet vitamino D trūkumas gali sukelti negrįžtamas pasekmes. Mūsų dukrai buvo nustatytas vitamino D deficitas, jai net

grėsė rachitas. Aš visada žinojau, kad vitaminas D yra svarbus, nuolat susiduriu su tuo savo darbe, tačiau kad iki tokio lygio, kuomet daroma įtaka vaiko raidai – tai net nesusimąsčiau. Nuo to laiko vitaminas D yra vienintelis ir privalomas mūsų šeimos maisto papildas“, – teigia I. Trusovė.

Mitybos specialistė tikina, kad puikiu vitamino D šaltiniu gali tapti kultūrinės mielės. Šios maistinių medžiagų turinčios mielės padeda sukurti papildą, kuris savo sudėtimi yra artimas maistinių medžiagų įvairovei, esančiai normalioje mityboje. Būtent kultūrinių mielių pagrindu yra sukurtas naujasis „Nutrilite“ vitamino D maisto papildas, kurio viena tabletė per dieną suteikia visą reikiamą suaugusio žmogaus paros normą. Šio maisto papildo sudėtyje yra dviejų formų vitamino D – cholekalciferolio (D3) ir ergokalciferolio (D2), gaunamo iš dviejų natūralių šaltinių. Anot I. Trusovės, tai galėtų pagelbėti tiems, kurie norėtų užtikrinti pakankamą kiekį vitamino savo organizme.

Apie „Nutrilite“:

„Nutrilite“ – tai pasaulyje pirmaujantis vitaminų ir maisto papildų prekinis ženklas*, siūlantis mitybos ir sveikos gyvensenos produktus. Ši pasaulyje pripažintą prekinį ženklą sudaro pilna mitybos ir sveikos gyvensenos produktų serija, į kurią įeina vitaminai, mineralai, antioksidantai, žolelių preparatai, papildai sportininkams bei maisto pakaitalai. „Nutrilite“ prekinis ženklas priklauso amerikiečių kompanijai „Amway“ – vienai lyderiaujančių tiesioginių pardavimų kompanijų pasaulyje.

*Šaltinis: Euromonitor International Limited

