

**Może Ty również
potrzebujesz więcej
„słonecznej witaminy D“?**

Sprawdź to!

Badanie witaminy D we krwi pozwala dokładnie ustalić, czy w surowicy występuje jej niedobór. Test ten polecamy szczególnie pacjentom, którzy cierpią na niżej wymienione problemy i/lub choroby.

Jeżeli wykryto niedobory witaminy D, potrzebne jest jej uzupełnienie. W tym celu, skontaktuj się, ze swoim lekarzem lub farmaceutą.

Po uzupełnieniu niedoborów, według wdrożonych zaleceń, dobrze jest powtarzać test regularnie. Często poziom witaminy D, nawet po zastosowaniu leczenia, może ponownie spadać. Spowodowane jest to obniżoną produkcją witaminy, w odpowiedzi na kondycję zdrowotną. Z medycznego punktu widzenia, zaleca się wówczas długotrwałe i wielokrotne uzupełnianie witaminy D w organizmie.

**Jesteś zainteresowany
dalszymi informacjami?
Napisz do nas, chętnie
odpowiemy na wszelkie pytania.**

biovis'

Diagnostik MVZ GmbH

Justus-Stadt-Straße 2

65555 Limburg

Tel.: +49 6431 21248 0

Fax: +49 6431 21248 66

info@biovis.de

www.biovis.de

PIECZĄTKA ZAKŁADU

Copyright:

© jd-photodesign - stock.adobe.com

© Danel - stock.adobe.com

© Julydfg - stock.adobe.com

biovis'
DIAGNOSTIK

Witamina D

...więcej niż zwykła witamina



**Może Ty również potrzebujesz
więcej „słonecznej witaminy D“?**

Sprawdź to!

INFORMACJE DLA PACJENTA

www.biovis.de

Witamina D jest potrzebna dla zdrowych kości!

Według powszechnej opinii witamina D odpowiada za wchłanianie **wapnia** z jelit i jego transport, głównie do kości. To prawda. Nie należy jednak ograniczać znaczenia witaminy D tylko do prawidłowej **budowy kośćca**. Wiele osób nie wie, że **witamina D odgrywa dużą rolę także w wielu innych procesach, m.in. wspomaga układ immunologiczny, nerwowy i krwionośny**. Od prawidłowej ilości witaminy D zależy także praca wielu innych systemów naszego organizmu.

Z niedoborem witaminy D mogą być związane liczne choroby, takie jak:

- zwiększona podatność na infekcje
- paradontoza, wypadanie zębów
- osteoporoza (gąbczenie kości) i choroba pionierów Rachitis rachitis (nazywana również krzywicą - zmiękczenie kości w okresie dojrzewania)
- nadwaga
- choroby skóry
- cukrzyca
- depresja, zaburzenia snu
- wysokie ciśnienie krwi

- niewydolność serca oraz inne choroby układu krążenia
- u kobiet: zaburzenia przedmiesiączkowe, torbiele jajników, zwiększony rozrost endometrium (wyściółka macicy) w innych tkankach, komplikacje w czasie ciąży
- syndrom przewlekłego zmęczenia
- reumatyzm i inne choroby autoimmunologiczne
- epilepsja
- nowotwory jelit, piersi, prostaty i jajników, a także rak skóry

Witamina D może być samodzielnie produkowana przez organizm, pod warunkiem wystawienia skóry na promienie słoneczne. Jednak w centralnej i północnej Europie, słońce nie zawsze świeci odpowiednio intensywnie, by pokryć zapotrzebowanie organizmu. Dodatkowo współczesny styl życia (większość czasu spędzamy w zamkniętych pomieszczeniach) oraz dieta uboga w witaminę D (spożywamy mało dobrych tłuszczów, szczególnie rybich), mogą być powodem, dla którego organizm nie jest w stanie sam wytworzyć odpowiednich ilości witaminy D z naturalnych zasobów.

Konsekwencją tego jest fakt, że coraz więcej osób cierpi na niewykryte niedobory witaminy D.

Możesz cierpieć na niedobory witaminy D, jeżeli:

- nie spędzasz zbyt dużo czasu na zewnątrz, w świetle dziennym, np. dlatego, że w ciągu dnia pracujesz w pomieszczeniu
- nosisz ubrania osłaniające ciało od słońca
- używasz filtra słonecznego SPF 8 lub więcej
- masz bardzo ciemną skórę i mieszkasz w centralnej lub północnej Europie
- masz bardzo mało światła dziennego zimą
- masz ponad 50 lat (organizm wraz z wiekiem produkuje coraz mniej witaminy D)
- jesteś na restrykcyjnej diecie: niskowęglowodanowej, wegetariańskiej, bezlaktozowej, wegańskiej
- często pijesz alkohol
- masz dużą nadwagę – tkanka tłuszczowa zatrzymuje w sobie witaminę D
- jesteś zatruty metalami ciężkimi
- nie tolerujesz tłuszczów lub nie spożywasz ich zbyt wiele
- cierpisz na choroby jelit, wątroby lub nerek
- bierzesz leki na epilepsję, depresję, nerwicę lub supresory układu immunologicznego