

D - VITAMIIN

D-vitamiinist on viimasel ajal palju juttu olnud. Hiljutine uuring eestlaste seas näitas, et oleme krooniliselt selle vitamiini puuduses. Kuna D-vitamiini toiduga piisavalt saada on päris raske ning enamuse D-vitamiinist tekib nahas kolesteroolist päikesevalguse toimetel, siis on selle puudus meie laiuskraadil tavaline. Eaka inimese nahk näiteks toodab ka D-vitamiini palju vähem kui noore inimese oma. D-vitamiin on rasvlahustuv vitamiin, mis koguneb rasvkoesse eeskätt suvel ja vabastatakse sealt talvel, kuid meie, eestlaste D-vitamiini varud ei ole enamasti piisavad selleks, et see vitamiin saaks kehas kõiki oma funktsioone täita.

Enam ei räägita D-vitamiinist ainult seoses luude tugevuse ja kaltsiumi imendumisega. Kuna see vitamiin toimib kudedes hormoonina, seostavad paljud uurimused D-vitamiini defitsiidiga mitmete tänapäeva tsivilisatsiooni tõbe sümptomeid, nagu näiteks lihaste nõrkus, raskustunne jalgades, krooniline lihaste ja/või luude valulikkus, kurnatus või kergesti väsimine, sagedased infektsioonid, depressioon. D-vitamiini puudus võib olla kõigil, kellel esinevad ebaselgetel põhjustel lihase-, liigese- ja luuvalud, fibromüalgia või kroonilise väsimuse sündroom, krooniline valu, k.a. migreenivalu. Selle vitamiini defitsiit soodustab organismis autoimmuunprotsesside teket. Öeldakse, et D-vitamiini mõju on nii keeruline, et me ei tea ühegi haiguse tegelikku olemust enne, kui oleme kõrvaldanud D-vitamiini vaeguse. D-vitamiini taset saab testida tavalise vereprooviga.

Füsioloogiline D-vitamiini vorm, mida saab lisandina tarbida, on D₃ ehk kolekaltsiferool.

D-vitamiini peamised toiduallikad on tursamaksaõli, kalad (eeskätt külmaveekalad makrell, lõhe ja heeringas), või, munakollane, maks ja piim. Aedviljad on D-vitamiini poolest üldiselt vaesed, kuid kõige rohkem neist sisaldavad seda vitamiini tumerohelised lehtviljad.

Suurem osa inimesi ei söö tervislikult, ei järgi tasakaalustatud dieeti ega saa kunagi vajalikus koguses D-vitamiini ainuüksi toidust, eriti talvisel ajal, kui päikest ei ole. Seetõttu soovitatakse D-vitamiini tarbida lisandina novembist märtsini D₃-vitamiini vormis. Annus sõltub vereproovi tulemustest.

Kõige parem D-vitamiini allikas on päike, päikesekehereemid takistavad D-vitamiini sünteesi. Et saada kätte vajalik päevane kogus D-vitamiini, peab päikesevalgus langema 25 protsendile kehast (käed, käsivarred, sääred) 25–50 protsendi kestel ajast, mis hinnanguliselt kulub nahapunetuse tekkeks, ning seda peaksime saama iga päev.

Toiduga D-vitamiini vajalikku kogust kätte saada on küsitav, eriti kui arvestame selle kõiki funktsioone kehas. Öeldaksegi nii, et toidust saadavast D-vitamiini kogusest jätkub vaid kaltsiumi imendumise tagamiseks, kuid selle vitamiini kui koehormooni funktsioonide täitmiseks on seda ebapiisavalt.

Allikas: Soram Khalsa "D-vitamiini revolutsioon" Tallinn 2009.