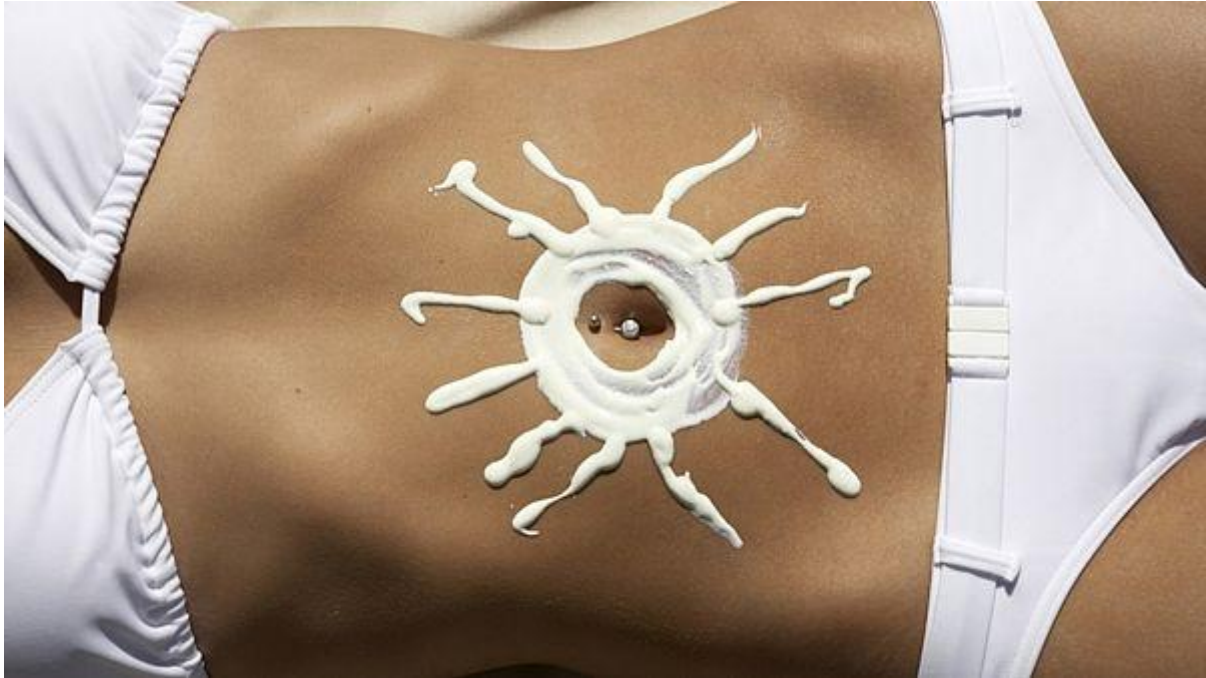


Světlem hýbe rozruch kolem vitamínu D

Na internetu se objevují poplašné zprávy o epidemii vyvolané nedostatkem vitamínu D. Pandemie ptačí chřipky prý vedle ní vypadá jako dětská hra.



Je opalování škodlivé, nebo nedostatek sluníčka vyvolává nedostatek vitamínu D?

Alarmující deficit tohoto vitamínu je údajně základní příčinou mnoha vážných nemocí jako třeba rakoviny, cukrovky, osteoporózy nebo srdeční choroby. Farmaceutický průmysl, lékaři a zdravotnické organizace prý tají před lidmi zprávy o zásadním významu této látky a jejích mnohostranných účincích na lidský organismus. Místo drahé a složité léčby by totiž stačilo, aby se lidé opalovali. A všichni zainteresovaní by tak přišli o své zisky a sponzorské dary.

Zprávy o znepokojujícím nedostatku tohoto vitamínu v populaci se objevily i v seriózním televizním zpravodajství. Co se doopravdy děje?

Pozoruhodný výzkum

Tým lékařů z fakultní nemocnice v Plzni, vedený prof. MUDr. Ondřejem Topolčanem, CSc., zkoumá jeho množství v organismu lidí. Vyšetřil jich víc než 3000 a v testech dále pokračuje. Výsledky jsou podobné jako v jiných zemích našeho geografického pásu. V části populace skutečně existuje nedostatek této důležité látky.

Častější bývá u starších lidí a vůbec u lidí, kteří tráví málo času na slunci a jedí málo ryb. Jeho hladinu může rovněž snižovat užívání určitých léků a další důvody. Nedostatek lze snadno odstranit. Rozumným sluněním a konzumací rybiho tuku nebo ryb, zejména tučných mořských (makrela, sardinka, sled, losos, tuňák aj.). Případně užíváním léků nebo potravinových doplňků, které vitamín D obsahují. Určité množství ho najdeme rovněž v mléku, mléčných výrobcích a ve vajíčkách.



Nejen losos se dá velmi chutně připravit - zde zauzený grilovaný

Skutečně snižuje hrozbu rakoviny

Pokud jde o vztah deficitu děčka a různých nemocí, jsou předmětem intenzivního lékařského výzkumu a zároveň i diskuzí na mezinárodních konferencích. Zdá se být nesporné, že jeho uspokojivá hladina snižuje u člověka riziko vypuknutí řady vážných civilizačních chorob: rakoviny, cukrovky, osteoporózy, infarktu nebo mozkové mrtvice. K těmto efektům však bývají nutné vyšší dávky, než se dosud odvozovalo z léčby křivice (měknutí kostí), tedy zdravotního problému, jenž byl přímo spojený s nedostatkem vitamínu D.

Ten může hrozby zmíněných chorob zvýšit, ale nemusí. U každého člověka je to jinak. Navíc to závisí na spoustě dalších rizikových faktorů: životosprávě, kouření, obezitě, vrozené dispozici atd. Představy, jak všechno vyřeší slunění, a tedy zázračné děčko, jsou směšné a hlavně přehnaně zjednodušující.

Určitě je pravda, že za určitých okolností může snížit riziko rozvoje rakoviny prsu, tlustého střeva, plic, prostaty, případně další zhoubné nádory. Rozhodně však není jedinou a zásadní příčinou.

Kanadští vědci zjistili u žen, kterým diagnostikovali rakovinu prsu, také to, že u nich hrozí až dvakrát vyšší riziko rozšíření nemoci do těla, pokud budou mít nedostatek této látky. Ta rovněž zlepšuje citlivost organismu na onkologickou léčbu.

Další studie prokázala, že pacientům s rakovinou střev hrozila téměř dvojnásobná pravděpodobnost úmrtí, pokud měli deficit vitamínu D. A tak bychom mohli pokračovat.



I v mléčných výrobcích je vitamín D

Zlepší obranu proti infekcím

Tento vitamín zlepšuje rovněž imunitní reakce (stimuluje aktivitu určitých bílých krvinek). Zvyšuje tedy naši schopnost bránit se například běžným infekcím, jako je rýma, chřipka, kašel apod. Snižuje zároveň riziko vypuknutí cukrovky, kardiovaskulárních chorob a roztroušené sklerózy. Pozitivně působí na nervový systém, na psoriázu a na další autoimunitní nemoci atd.

Nejde při tom o nic tajného nebo utajovaného. Kdo má zájem, snadno najde všechny klinické studie, které s ním byly udělané, pomocí internetu. Nalezne je v mezinárodním archivu knihovny ve Washingtonu: www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez.

Zásadní význam má děčko pro růst a dobrý stav kostí. Umožňuje totiž vstřebávání vápníku a fosforu, tedy jejich základních stavebních prvků. Může být proto užitečnou prevencí proti zlomeninám, křivici nebo osteoporóze: řídnutí kostí. Stejně tak ho lze užívat jako rozumný doplněk při jejich léčbě.

Zmatky kolem opalování

Pokud jde o slunění, může řada lidí namítnout, že si připadají jako v blázinci. Dermatologové je už řadu let varují před opalováním kvůli nebezpečí rakoviny kůže. Teď přicházejí jiní lékaři a vysvětlují jim, že nedostatek sluníčka vyvolává nedostatek vitamínu D, což hrozí řadou zdravotních rizik. Koho tedy mají poslouchat?



Většina odborníků by jim řekla, že mají používat zdravý rozum. Pokud strávíme na příjemně hřejícím sluníčku patnáct dvacet minut denně, nezpůsobí to naprostě většině z nás zhoubný nádor kůže a zároveň to bude s největší pravděpodobností stačit k vytvoření dostatečného množství vitamínu D. Trochu něco jiného je ovšem stejná dvacetiminutovka v letním žáru u moře, o rovníku ani nemluvě.

V každém případě je užitečné probrat míru i způsob slunění s vaším lékařem, který zná nejlépe váš zdravotní stav, fototyp kůže a další důležité okolnosti.

Kdo by měl jít na vyšetření

Kdo by si měl nechat vyšetřit hladinu vitamínu D, což není úplně levný test? Určitě ne všichni. Opět je dobré probrat to s vaším praktikem. K rizikové skupině patří například starší lidé, kterým se na sluníčku tvoří méně vitamínu D v kůži, protože jim klesá hladina enzymu potřebného k této reakci. Navíc jim může být pobyt na ostrém slunci nepříjemný.

Další ohroženou skupinou jsou třeba pacienti s osteoporózou, s autoimunitními nemocemi nebo jedinci s poruchami vstřebávání, například Crohnovou nemocí. Tito lidé by se měli zajímat o vyšetření hladiny zmíněného vitamínu. A o jeho pozitivní efekty na zdravotní problémy, které je ohrožují, případně trápí.