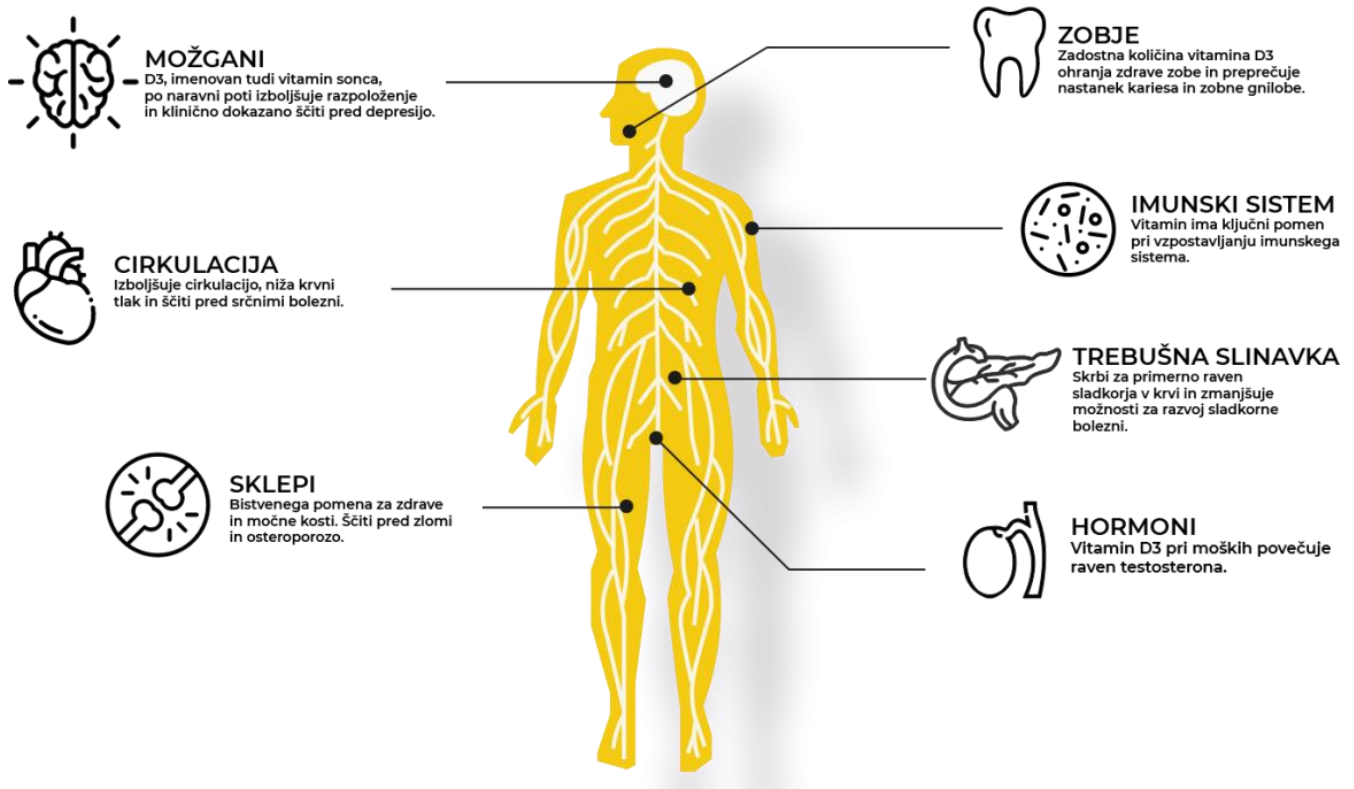




2. novembra obeležujemo SVETOVNI DAN VITAMINA D

S posvetitvijo dneva maščobo topnemu vitaminu D, se želi zmanjšati njegovo pomanjkanje, saj je ključen za normalno delovanje človeškega telesa.



Vitamin D je maščobotopen vitamin, ki lahko nastaja v človeški koži, kadar je le-ta dovolj časa izpostavljena dovolj intenzivni sončni svetlobi.

Tekom poletja potrebe po vitaminu D pokrijemo že s 15-minutnim sprehodom, če so soncu izpostavljene vsaj roke in obraz.

V jesensko-zimskem obdobju, zaradi nizke intenzitete sončnih žarkov, tvorbe vitamina D v koži skorajda ni, zato je potreben ustrezen prehranski vnos.

V okviru nacionalno reprezentativne raziskave Nutrihealth, kjer so bili zajeti Slovenci starih med 18 in 74 let so ugotovili, da so v različnih letnih časih preskrbljenosti z vitaminom D različne.

Med novembrom in aprilom kar približno 80% odraslih ni bilo zadostno preskrbljenih z vitaminom D, skoraj 40% pa je imelo celo hudo pomanjkanje.



Glede na epidemiološke podatke večina prebivalcev Slovenije s prehrano ne uspe pokriti potreb telesa po vitaminu D, saj živila večinoma vsebujejo razmeroma malo tega vitamina, tistih nekaj živil z več vitamina D, pa pojemo precej malo.



Inštitut za nutricionistiko je razvil brezplačno spletno aplikacijo, ki je dostopna na tej povezavi:

<https://prehrana.si/clanek/672-spletna-aplikacija-za-oceno-prehranskega-vnosa-vitamina-d?highlight=WyJzb25cdTAxMGRuaSjd>

Aplikacija uporabnikom omogoča takojšno pridobitev rezultatov ocene prehranskega vnosa vitamina D.

Viri:

- Vitamin D. Prehrana.si. <https://www.prehrana.si/sestavine-zivil/vitamini/vitamin-d>
- Najpogostejši simptomi pomanjkanja vitamina D. Super hrana.si <https://super-hrana.si/najpogostejsi-simptomi-pomanjkanja-vitamina-d/>
- Aplikacija ocene prehranskega vnosa vitamina D. Inštitut za nutricionistko. <https://app.nutris.org/vitaminD>