

### ***Mikä D-vitamiini?***

- Rasvaliukoinen vitamiini. D3 on eläinperäinen, D2 on kasviperäinen. D3 on ihmiselle käyttökelpoisempi muoto.
- Hormonin esiaste jota elimistö tuottaa auringon UV-valon ja lämmön vaikutuksesta.
- Valtaosa D-vitamiinilisistä valmistetaan lampaanvillasta

### ***D-Vitamiinin tärkeimpiä tehtäviä kehossa***

- Kalkin ja fosforin imeytyminen suolistosta
- Kalkin vapauttaminen luuston varastoista tarvittaessa
- Kalkin takaisinimeytymisen säätely munuaisessa
- Matala D-vitamiini taso altistaa infektioille, joissain tutkimuksissa jopa autoimmuunisairauksiin sekä syöpiin!
- Oleellinen komponentti luuston ja lihaksiston hyvinvoinnissa.

### ***Ketä voisi hyötyä D-vitamiini ravintolisistä?***

- Kaikki pohjolassa asuvat vauvasta vaariin ☺
- Erityisesti riskiryhmää mataliin D-vitamiinitasoihin ovat: raskaana olevat, vegaanit, yksipuolista ruokavaliota noudattavat, vanhukset, kroonisesta tulehduksesta kärsivät, sisätiloissa valtaosan viettävät ihmiset.

### ***D- vitamiinitasojen mittauttaminen***

- Verikokeella S-D25 mitataan D-vitamiinin varastomuotoa ( tavoitearvo kaikilla yli 50 nmol/l )
- Verikokeella S-D-1.25 mitataan D-vitamiini aktiivimuotoa ( kaikki 52 - 267 pmol/l ). Korkea kalsitrioli saattaa olla merkki kalsiumaineenvaihdunnan häiriöstä.
- Edellämainitut arvot ovat THL:n tarjoamat. D-vitamiinia tutkitaan ja on tutkittu paljon, ja viimeisimpien tutkimuksien mukaan optimaalinen D-vitamiini varastotaso olisi luokkaa 80-120 nmol/l.

### ***D-vitamiinin lähteet***

- Vain eläinkunnan tuotteissa on hyödyllisiä määriä D-vitamiinia.
- Kala, kalanmaksaöljy, kananmuna, ravintolisät, maito, levitteet
- Aurinko, paljaalle iholle.

### ***Miten valita oikeanlainen D-vitamiinivalmiste ?***

- Sidottu rasvaan (kapseli ei puriste)
- D3 muodossa (D2 on kasviperäinen)
- Terapeuttinen määrä mikrogrammoja / kapseli / tippa (25-100mikrog.)
- Ilman turhia lisä / sidos / keinomakeuttajia

***D-vitamiinin käyttö lisäravinteena:***

D-vitamiinin suositeltu kokonais-saantimäärä on 10-20mikrog. (thl). D-vitamiinin saantisuosituksista on paljon mielipiteitä. Päiväntasaajalla asuvien D-vitamiini varastoarvo on luokkaa 120nmol/l. Heidän D-vitamiinin saanti on >90% auringon tuomaa. Pitäisin hyvänä tavoitetasona arvoa 100-120nmol/l. Tähän tavoite tasoon pääseminen lisäravintein on yksilöllistä. Siksi suosittaisinkin mittaamaan muutamana talvena S-D25 arvon jotta tietäisi yksilöllisen optimi-annostuksen ravintolisiä ajatellen. Kokemuksesta ko. tavoite arvoon päästään keskimäärin annostuksella 50-75mikrog/pv.

***Huomioitavaa:***

- *Magnesium on oleellinen "imetyttävä" D vitamiinille. Eli huolehdi tarpeellisesta magnesiumin saannista*
- *D-vitamiini vaatii imeytyäkseen rasvaa. Eli ota D-vitamiini esim. ruokalusikallisen oliiviöljyä kanssa. Tai tiputa D-vitamiini tipat voileipäsi voin päälle taikka vaihtoehtoisesti puuron voisilmään*

***Tässä muutamia vartenotettavia D-vitamiini lisäravinteita:******- Biomed D-tippa. 25mikrog/tippa***

Ainesosat: D3vitamiini, oliiviöljy.

*\*Paras hinta/laatusuhde*

*\*Vähiten 'turhia' ainesosia*

***-Bioteekin Super D. 100mikrog/kapseli***

Ainesosat: Kylmäpuristettu pellavansiemenöljy (270 mg / kapseli), liivate (nauta), kosteudensäilyttäjä (glyseroli), D3-vitamiinivalmiste (kolekalsiferoli)

*\* Hyvä pitoisuus/kapseli. Suositus ottaa esim. jokatoinen päivä.*

***-Tri Tolonen D-vitamiini. 100mikrog/kapseli***

Ainesosat: Auringonkukkaöljy 65 %, gelatiini 33 %, kosteudensäilyttäjä (glyseroli), kolekalsiferoli 1,4 %.

*\* Hyvä pitoisuus/kapseli. Suositus ottaa esim. jokatoinen päivä.*

***- BetterYou D-suihke. 25 tai 75mikrog/suihkaus***

Ainesosat: Puhdistettu vesi, xyliitol, akaasiakumi, kolekalsiferoli (D3-vitamiini), auringonkukan lesitiini (trikalsiumfosfaatti, riisijauho), sitruunahappo, kaliumsorbaatti, piparminttuöljy.

*\* Imeytyy suun limakalvoilta. Hyvä tuote imeytymishäiriöisille !*

***Tutkimukset kertovat, että liian vähän D-vitamiinia saavat elävät todennäköisesti lyhyemmän elämän kuin D-vitamiinia riittävästi saavat. Joten ota pimeyttä niskasta kiinni ja huolehdi riittävästä D-vitamiinin saannista...ja voi paremmin 😊***

***Aurinkoisin Terveisin Riku***

*Lähteet: Sanaki-Aki Loikkanen, wikipedia, H-limit – Aki Loikkanen – dvitamiini.fi*