

Mikä D-vitamiini?

- Rasvaliukoinen vitamiini. D3 on eläinperäinen, D2 on kasvipärisä. 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.
- Näin ollen D-vitamiini -> Ehkäisee osteoporoosia , ylläpitää sukuhormonien tasapainoa, parantaa mielialaa, lisää fyysistä voimaa, parantaa vastustuskykyä.

Ketä voisi hyötyä D-vitamiini ravintolisistä?

- Kaikki pohjolassa asuvat vauvasta vaariin ☺
- Suomalaisilla on krooninen D-vitamiinivaje
- 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.
- Edellämäinitut 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.
- Auringon alla aikaa viettävillä veren kalsidiolipitoisuus (s-d 25) on luonnostaan luokkaa 100-150 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, xylioli, akaasiakumi, kolekalsiferoli (D3-vitamiini), auringonkukan lesitiini (trikalsiumfosfaatti, riisijauho), sitruunahappo, kaliumsorbaatti, piparminttuöljy.

** Imeytyy suun limakalvoilta. Hyvä tuote imeytymishäiriöisille !*

” Euroopan elintarviketurvallisuusvirasto EFSA nosti D-vitamiinin turvallisen käytön ylärajaa kesällä 2012. Tällä hetkellä se on aikuisille ja nuorille 100mikrog/vrk ja 1-10vuotiaille lapsille 50mikrog/vrk. ”

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 Hormoonitasapaino - Kaisa Jaakkola