

Za tvorjenje vitamina D3 jemo hrano z veliko žvepla ...

Kdaj sijejo žarki za D3?

»Dovolj vitamina D3 si najlažje zagotovimo s sončenjem čim večje površine kože okoli poldneva oziroma okoli ene ure popoldan v poletnem času, ko je intenzivnost žarkov UVB, ki spodbujajo sintezo melanina in vitamina D3, največja. Za njegov nastanek moramo jesti hrano z veliko žvepla, pa tudi ribe, meso in jajca pašnih živali,« priporoča Nataša Klarič, avtorica »nutrigenomičnega profila«, ki svetuje na Nutrigenomika.info. Kljub temu, da se poleti veliko sončimo in plavamo v morju, nam vitamina D lahko primanjkuje.

Kateri vitamin D nam koristi?

Za zdravje potrebujemo vitamin D v obliki D3 (kolikalciferola). Vitamina D1 in D2, ki ju pogosto najdemo v vitaminskih in mineralnih prehranskih dopolnilih, sta strupena.

Koliko vitamina potrebujemo?

Zaželeno je med 50 in 70 nanogrami na mililiter (ng/ml). Če smo bolni – v primeru raka, srčnožilnih bolezni, trdovratnih kroničnih okužb, na primer neustrezne črevesne flore, raznih črevesnih gliv, vključno z *Candido albicans* in podobno, ter v primeru drugih resnih bolezenskih stanj – pa med 70 in 100 nanogrami na mililiter. Za pretvorbo v nanomole na liter (nmol/l) navedene vrednosti v ng/ml pomnožimo z 2,5.

Načelno samo za vzdrževanje ustrezne ravni D3 dnevno potrebujemo 35 IU D3 na 0,45 kilograma telesne teže. Če tehtate šestdeset kilogramov, torej

Ljudje s premalo vitamina D3 imajo bistveno večje možnosti za različne bolezni.

potrebujete najmanj 4500 do 5000 enot vitamina D3 dnevno, kar je desetkrat več od uradno priporočenega odmerka.

Kaj povzroča pomanjkanje?

Ljudje s premalo vitamina D3 imajo ne samo bistveno večje možnosti za sladkorno bolezen, visok tlak in druge srčnožilne bolezni, rakava obolenja, degenerativnih bolezni, ampak je pri njih tudi verjetnost umrljivosti iz kateregakoli razloga kar trikrat večja.

Praksa kaže, da je prav raven vitamina D3 25(OH) v telesu pokazatelj, ki s precejšno zanesljivostjo napoveduje, kdo od obolelih, denimo za rakom, bo okreval in kdo ne.

Kako najlažje dosežemo dovolj vitamina?

S sončenjem čim večje površine kože okoli poldneva oziroma ene ure popoldan po poletnem času, ko je intenzivnost žarkov UVB, ki spodbujajo sintezo melanina in vitamina D3, največja. Sončimo se torej tedaj, ko je dovolj UVB žarkov. Teh pa je dovolj le, kadar je kot sončnih žarkov več kot 50 stopinj; temu kotu se reče azimut.

V Sloveniji, ki leži na zemljepisni širini 46 stopinj, nas žarki UVB dosežejo samo v času od 5. aprila (na ta dan od 12,40 do 13,20 po poletnem času) pa do 5. septembra (od 12,30 do 13,20 po poletnem času). Najdlje v dnevu so žarki UVB prisotni na poletni solsticij, to je 21. junija, od 10,15 do 15,45 po poletnem času.

Ure za kraj, kjer se sončite in sončni žarki padajo nad kotom 50 stopinj, ki je ključen za prisotnost žarkov UVB, najdemo na strani goo.gl/eDW8jP. V obrazec »Form B« vpišete datum, zemljepisno dolžino in širino ter časovno cono vaše lokacije glede na GMT; po potrebi dodate eno uro za poletni čas. Tu si izračunate tudi primerne termine za sončenje v juniju in juliju, posebej za vaš kraj, da se izognete najmočnejšemu soncu oziroma ekstremni vročini.

Zunaj teh UVB »oken« nas dosežejo samo žarki UVA, ki pa so škodljivi. Izpostavljanje žarkom UVA brez prisotnosti UVB – v Sloveniji torej v celotnem obdobju od vključno 6. septembra do 4. aprila, poleti pa zjutraj in večji del dopoldneva in popoldneva – je torej ne samo nesmiselno, ampak izrazito škodljivo.



Za sončenje moramo izbrati pravo uro glede na zemljepisno širino.

Foto Shutterstock

Kljub temu, da se poleti veliko sončimo in plavamo v morju, nam vitamina D lahko primanjkuje.

Koliko kože naj sončimo?

Vsaj štirideset odstotkov telesa, in potem pustimo, da se ta vitamin D tvori. Najbolje se sintetizira na koži, ko je ta med rdečo in rjavo, to se pravi rožnata. Ko začutimo, da koža postaja rožnata, in to je že po desetih do petnajstih minutah sončenja, se obrnemo na drugo stran ali pa odidemo v senco.

Zakaj?

Opečena ali kako drugače »obolela« koža ne ustvarja vitamina D in je ne smemo sončiti, saj to preprečuje njeno obnovo oziroma celjenje!

Od sonca opečeno kožo najlažje popravimo z nanosom antioksidantov. Na primer limoninega soka. In tako, da vzpostavimo pH kože; denimo s 3-odstotnim vodikovim peroksidom, ki ga dobimo v lekarni za zunanjo uporabo. Če imamo hujše opekline, pa pordelo kožo najprej omočimo z nasičeno raztopino himalajske soli.



Vitamina D3 in K2 za ohranjanje zdravih kosti - pršilo vsebuje vitamin D3 (holekalciferol) in vitamin K2 (menakinon), ki prispeva k normalnemu strjevanju krvi in ohranjanju zdravih kosti.

Nakup: Misteriji.si ali 051/307 777

Cena: 23,91 €

ARA založba d.o.o.

Kako se izognemo opeklina?

Tako, da optimiziramo razmerje med antioksidanti in prostimi radikali v telesu, pri čemer je ključna strategija ozemljevanje, denimo z bosonogo hojo po vlažni travi, mivki, vodi, skalah. Več o tem na spletni strani goo.gl/Stf2z9 in v knjigi *Zemljenje* (Misteriji.si, 14,90 €).

Da nas ne opeče, preprečijo antioksidanti. A ne ti, ki jih zaužijemo, ampak tisti, ki jih nanese neposredno na kožo. Če se pred sončenjem ali pa po malo predolgem sončenju namažemo z domačim jabolčnim kisom, limoninim ali pomarančnim sokom ali kakim drugim kislim sredstvom, ki vsebuje antioksidante, predvsem v obliki vitamina C, to avtomatično prepreči poškodbe zaradi opeklin; nas ne bo opeklo. Lahko uporabimo tudi C vitamin v prahu, ga raztopimo v vodi in se z raztopino namažemo po koži oziroma po opečeni koži, preden se stuširamo z vodo. Mila ne uporabimo! Z raztopino se namažemo tolikokrat, dokler opekline ne popusti.

Ali kožo zavarujemo s kremo z zaščitnimi faktorji?

Te kreme zastrupljajo telo in povzročijo več rakavih obolenj, kot jih preprečijo. Zato jih odsvetujem. Pri sončenju ne uporabljamo nobenih zaščitnih sredstev za blokado žarkov UVB, to je krem s SPF faktorjem. In ne sončimo se skozi obleke.

Dokler nimamo podlage v obliki zagorelosti, se sončimo samo toliko časa, da koža postane rahlo rožnata, nato pa se pokrijemo oziroma oblečemo v lahka oblačila ali umaknemo v senco. Osončene kože osemindeset ur ne umivamo z milom ali čim podobnim, ampak izključno samo z vodo, sicer telo vitamina D3 ne more sintetizirati.

Zakaj ne?

Vitamin D3 se ne tvori kar takoj, ampak nastaja v podkožnem tkivu, kar traja približno štiriindvajset ur. D3 je namreč

PREPREČIMO KOŽNEGA RAKA

»Pred sončenjem obvezno obrišemo kožo do suhega in med sončenjem brišemo s kože kapljice potu. Te kapljice so »leče«, ki povečujejo moč sončnih žarkov. Rezultat so opekline. Od takšnega sončenja dobijo ljudje značilne temne pigmentne pike oziroma pege na koži. In prav iz teh »znamenj«, ki so posledica opeklin, se lahko sčasoma razvije kožni rak,« opozarja Nataša Klarič.

kemično gledano maščoba in če karkoli nanese na kožo, kar raztaplja maščobe, denimo nek detergent ali milo, to prepreči sintezo vitamina D3 na koži.

Kako deluje morska voda?

O tem ne vem. V vsakem primeru pa ni zdravo imeti morske vode na koži, ker jo izsuši. Zato je dobro, da morsko vodo, ko pridemo s kopanja, s sladko vodo speremo s kože.

Kaj v telesu naredijo UVB žarki?

Sprožijo sintezo vitamina D. A to ni dovolj, če v telesu nimaš snovi za njegovo sintezo. Za sintezo vitamina D3 je zelo pomembno uživanje hrane, v kateri je veliko žvepla. Če ne uživamo dovolj sulfidov v hrani, to so kuhane kapusnice, denimo ohrovt in brokoli, pa tudi česen in čebula, telo nima gradiva za sintezo vitamina D.

Česen in čebulo moramo prej tudi pravilno pripraviti. Narežemo ju in pustimo stati deset do petnajst minut – deset minut česen in najmanj petnajst minut čebulo –, da se sulfiti spravijo v obliko, v kateri jih telo lahko porabi, torej da so biorazpoložljivi in da telo lahko iz njih tvori vitamin D. Sonce je torej samo sprožilec.

Ana Švigelj ✨

Informacije: info@nutrigenomika.info

Naslednjič:

Kako dobimo dovolj vitamina D pozimi