



D-vitamiini ja vuodenaajat

D- vitamiini on tärkeä aine luuston muodostuksessa ja riittävä D-vitamiinin saanti on tärkeää erityisesti luuston kasvulle ja kunnolle.

Matalat D-vitamiinipitoisuudet voivat aiheuttaa luuston haurastumista (osteoporoosia), jota esiintyy myös terveiksi itsensä tuntevilla henkilöillä. D-vitamiinin tarve vuorokaudessa on yhteensä 40 µg (ravinnosta tai ravintolisänä), jotta D-vitamiinipitoisuus ei laskisi. Tärkein D-vitamiini on D3-vitamiini (kolekalsiferoli), jota kesällä syntyy runsaasti ihosta auringon ultraviolettisäteilyn (UVB-säteily) vaikutuksesta.

Kesällä noin 15 minuutin kokovartaloaltistuksessa syntyy vaaleaihoisilla jopa 250 mikrogrammaa D-vitamiinia. Tehokasta auringonvaloa saadaan Suomessa vain huhti- ja syyskuun välisen ajan. D-vitamiinin määrä ilmoitetaan kansainvälisinä yksikköinä (KY) tai mikrogrammoina (µg, mikrog). 1 mikrog = 40 KY. Veren D-vitamiinin (kalsidiolin) pitoisuuden viitearvot ovat (40–80nmol/l) , ja nykyisin tavoitearvo on yli 75 nmol/l perustuen luonnollisessa auringonvalossa oleskelevien tasoon (100–200 nmol)

Kesäisen D-vitamiinin varasto loppuu kuitenkin noin 1–2 kuukaudessa, mistä seuraa, että pimeinä talvikuukausina tarvitaan suun kautta saatavaa D- vitamiinilisää. Yleensä elimistön vitamiinitarve tyydyttyä riittävän monipuolisella ravinnolla.

Ruoan tärkeimmät D-vitamiinilähteet ovat vitaminoidut maitovalmisteet ja levitettävät ravintorasvat sekä kala. Kananmunan keltuainen, maksa, broileri, kantarellit ja suppilovahverot ovat hyviä D-vitamiinilähteitä.

D-vitamiinivalmisteena suositellaan ensisijaisesti D3-muotoa, joka on ihmisen elimistölle luontainen ja teholtaan parempi kuin D2-vitamiini.

Liiallisesta D-vitamiinin nauttimisesta on haittaa. Yleisimpiä myrkytysoireita ovat ruokahaluttomuus, laihtuminen, yleinen heikkous, sekavuus, oksentelu ja nestevajaus. Myrkytysoireet tulevat erittäin isoilla annoksilla. Jatkuvassa käytössä annos 100 mikrog päivässä on maailmanlaajuisesti todettu aikuisen turvallisen D-vitamiiniannoksen ylärajaksi. (imeväisikäiset 25 µg/vrk, 1–10-vuotiaat 50 µg/vrk, 11-vuotiaista ylöspäin 100µg/vrk).

Jari Havela
Urheilulääkäri