

# Fakty i mity na temat witaminy D



# Fakty i mity na temat witaminy D

## MIT

Nie muszę suplementować witaminy D, ponieważ spożywam ryby, jaja, mleko i produkty mleczne.



## FAKT

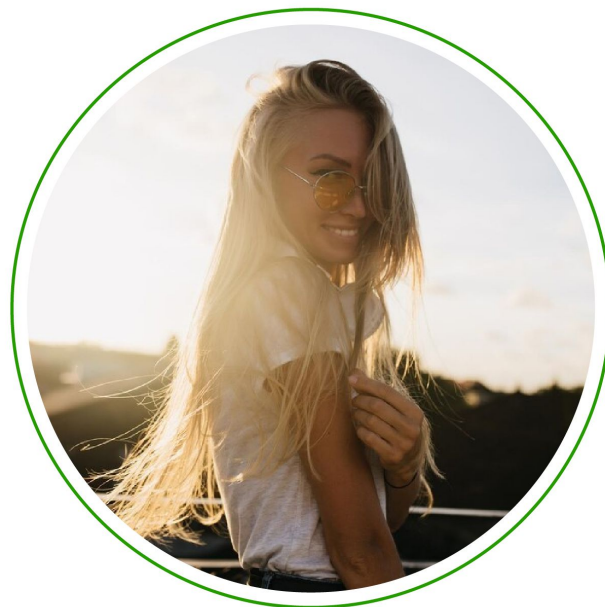
Źródłem witaminy D są tłuste ryby i jaja, mniejsze ilości znajdziemy także w mleku i przetworach mlecznych. Mimo spożywania tych produktów suplementacja jest zalecana, ponieważ szacuje się, że z dietą jesteśmy w stanie pokryć zapotrzebowanie na witaminę D w maksymalnie 20 %.

W okresie jesienno-zimowym w Polsce suplementacja witaminą D jest rekomendowana dla całej populacji.

# Fakty i mity na temat witaminy D

## MIT

Nie muszę suplementować witaminy D, ponieważ codziennie późnym popołudniem i wieczorem spędzam czas na świeżym powietrzu.



## FAKT

W okresie wiosenno-letnim (od maja do września) w Polsce odpowiednią syntezę witaminy D zapewnia przebywanie na słońcu z odkrytymi przedramionami i podudziami przez co najmniej 15-20 minut w godzinach 10-15 bez kremów z filtrem. Jeżeli, któryś z tych warunków nie jest spełniany, należy wdrożyć suplementację.

# Fakty i mity na temat witaminy D

## MIT

Witaminę D należy suplementować w połączeniu z witaminą K.



## FAKT

Zgodnie z aktualnym stanem wiedzy łączenie witaminy D z witaminą K nie jest zalecane. Nie udokumentowano by jednoczesna suplementacja witaminy D i K2 zapobiegła kalcyfikacji naczyń i tkanek miękkich oraz wspierała mineralizację tkanki kostnej.