Jak si udržovat dostatečnou hladinu vitamínu D: Informace pro dospělé po léčbě nedostatku vitamínu D nebo nízké hladiny vitamínu D

DLOUHODOBÉ DOPLŇKY S VITAMÍNEM D UŽ SE V HRABSTVÍ DERBYSHIRE NEDOPORUČUJE PŘEDEPISOVAT, PROTO JE NUTNÉ JE ZAKOUPIT, V SOULADU S DOPORUČENÍM MINISTERSTVA ZDRAVOTNICTVÍ

- **Užívejte pravidelně doplňky s vitamínem D. Dají se zakoupit v lékárnách, prodejnách zdravé výživy a v supermarketech. Doplňky obsahující 1000 jednotek (25 mikrogramů) jsou podstatně levnější než doplňky se 400 jednotkami (10 mikrogramů) nebo s 800 jednotkami (20 mikrogramů) a pro vás jsou vhodné.** Jejich zásoba na měsíc obvykle vyjde na méně než 1 £. Nezapomeňte, že těhotné a kojící ženy mohou mít nárok dostat vitamínové doplňky obsahující vitamín D bezplatně v rámci programu Healthy Start – další informace vám dá ambulantní zdravotní sestra nebo místní lékárna.

- **Pravidelně se vystavujte slunečnímu světlu.** Je ale důležité, aby pobyt na slunci byl co nejbezpečnější. Většině lidí k produkci dostatečného množství vitamínu D stačí, když jsou na slunci každý den jen na krátký čas s odhalenými předloktími, rukama nebo lýtky, a to od konce března nebo začátku dubna do konce září, hlavně mezi 11:00 a 15:00. Není přesně známo, kolik času na slunci je potřeba k vytvoření množství vitamínu D dostačujícího pro potřeby lidského těla. To proto, že na jeho tvorbu má vliv celá řada faktorů, například barva vaší pleti, a jak velká část pokožky byla slunci vystavena. Měli byste si ale dát pozor, abyste se na slunci nespálili, takže se nezapomeňte zakrýt nebo chránit opalovacím krémem ještě dřív, než pokožka začne červenat nebo pálit. Lidé s tmavou pletí, například afrického, africko-karibského nebo jihoasijského původu musí na slunci zůstat déle, aby jejich tělo vytvořilo stejné množství vitamínu D jako tělo člověka se světlejší pletí.

- **Jezte potraviny, které obsahují větší množství vitamínu D** (v rámci zdravé vyvážené stravy), například:
  - vaječné žloutky
  - potraviny obohacené vitamíny – například margaríny, sójové jogurty, sójové mléko, některé pomerančové džusy a některé snídaňové cereálie
  - játra
  - houby
  - mastné ryby – například lososa, sardinky, sledě či tuňáka
  - červené maso
  - sýr ricotta

Další informace NHS o vitamínu D najdete na internetu na následující adrese:

https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-d/