

D-vitamin szint

Több kutatás is bizonyította, hogy a D-vitamin optimális szérumszintje szükséges a normális immunfunkciók és az immuntolerancia kialakulásához, valamint mindezek fenntartásához.

A D-vitamin regulálja a sejtek növekedését, osztódását és differenciálódását, így az immunvédelmet és -választ, valamint a sejtek érési folyamatát. A megfelelő D-vitamin szintnek több daganatos betegséggel szemben tumorellenes hatása van.

D-vitamin hiány okozta tünetek és betegségek lehetnek:

- megnyilvánulhat a gazdaszervezetben jelentkező megmagyarázhatatlan különféle, főként hasi, alhasi gyulladások formájában,
- fáradtság, izomgyengeség érzet,
- alvászavar,
- elhízás (mivel a D-vitamin és általa a kalcium bevitel, befolyásolja az energia- és tápanyagbevételt, valamint az energia felhasználást, így szerepet játszik a testtömeg szabályozásában),
- állandó megfázás (felső és alsó légúti problémák), visszatérő influenzás fertőzések, baktériumok és gombák okozta fertőzések – mivel a szerzett immunitás, illetve az immunrendszer nem jól működik,
- a reprodukció elmaradása,
- alacsony D-vitamin szintű kismamáknál, terheseknél nagyobb esély van az utódok felső légúti allergiás megbetegedéseire,
- depresszió,
- skizofrénia (bizonyos genetikai érzékenység esetén),
- ekcéma,
- psoriasis (pikkelysömör)
- foghullás, fogínygyulladás, gennyes fog és fogágy,
- idegrendszeri zavarok, ingerlékenység, izgatottság,
- ízületi problémák (akár állandó): fájdalom, gyulladás (főként csípő, deréktáji csigolyák, keresztcsont, térd stb.),
- pajzsmirigy problémák,
- csontlágylás, csonttritkulás (osteoporosis) – mivel a kalcium nem szívódik fel,
- különféle autoimmun betegségek (mivel az immunrendszer nem tudja a feladatát ellátni) pl.: Sclerosis Multiplex (SM), Rheumatois Arthritis (RA),
- I-es és II-es típusú cukorbetegség aktiválódása,
- Crohn betegség,
- krónikus bélgyulladás (IBS),
- keringési zavarok, ödémásodás: megvastagodott boka-, térd- és kézizületek,
- magas vérnyomás,
- rövidlátás,
- daganatos betegségek kialakulása: mellrák, petefészekrák, vastagbélrák, nyelőcső, bőr- és prosztataraák, valamint agytumorsejtek növekedése stb.

D-vitamin ellátottsági jellemzők:

Toxikus: 250 nmol/L felett

Túlvitaminizottság: 150 nmol/L felett (60ng/ml felett)

Megfelelő, optimális céltartomány: 75-150 nmol/L (30-60 ng/ml)

Elégtelen: 25-75 nmol/L (20-30 ng/ml)

Hiány, hypovitaminosis: 25 nmol/L alatt (20 ng/ml alatt)