



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Víte, že potravin obohacených vitaminem D není na trhu mnoho?

CZVP-SZÚ již několikrát publikovalo informaci, že česká populace ve věku 4-90 let nemá ve své obvyklé dietě (z potravin, bez zahrnutí doplňků stravy) dostatečný přívod vitaminu D ve srovnání se současnými výživovými doporučeními. Není se možná až tak čemu divit. Nejbohatší zdroj vitaminu D, tučné ryby, konzumujeme poskrovnu a jiné přírodní zdroje jsou omezené. Je faktem, že významným zdrojem vitaminu D může být jeho syntéza v kůži, díky působení slunce, resp. UVB záření. V období, kdy není UV záření dostatek a jeho zásoby v tělesném tuku z léta jsou vyčerpány, zůstává hlavní úloha v přívodu vitaminu D na potravinách. Pouhou úpravou jídelníčku sice lze doporučenou dávku pro vitamin D splnit, ale ne snadno. Spotřebitel má pak možnost doplnit potřebu vitaminu D buď pomocí doplňků stravy, nebo může využít potravin, které byly o tento vitamin obohaceny. O těchto vitaminem D fortifikovaných potravinách se dočtete v článku níže.

[4_Vitamin_D_Fortifikovane_potraviny.pdf](#) (369,47 KB 08.11.2017 15:26)

S.Bischofová a J.Ruprich

CZVP Brno, 8.11.2017