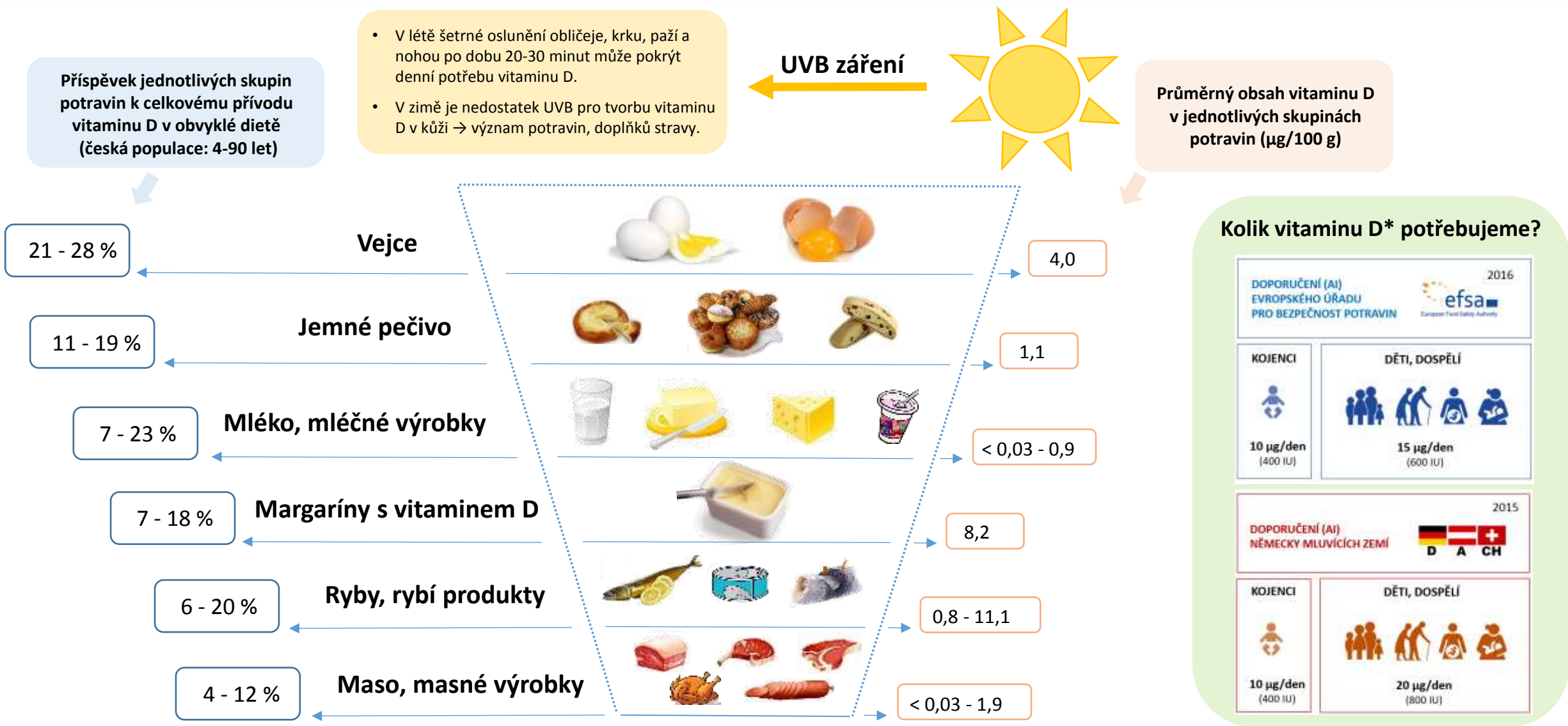


# Z čeho reálně získáváme vitamin D a jaká je optimální potřeba

Obvyklý denní přívod vitaminu D\* z diety je v ČR u žen 3,1 µg, u mužů 4,2 µg = asi ¼ optimální potřeby.



- V létě šetrné oslunění obličeje, krku, paží a nohou po dobu 20-30 minut může pokrýt denní potřebu vitaminu D.
- V zimě je nedostatek UVB pro tvorbu vitaminu D v kůži → význam potravin, doplňků stravy.