

Βιταμίνη D



Τι είναι

Η βιταμίνη D ανήκει στην κατηγορία των **λιποδιαλυτών** βιταμινών και διακρίνεται σε δυο μορφές: την χοληκαλσιφερόλη (D3) και την εργοκαλσιφερόλη (D2). Η βιταμίνη D προσλαμβάνεται από τον οργανισμό μέσω της κατανάλωσης τροφής αλλά μπορεί να παραχθεί και έπειτα από την έκθεση του δέρματος στην ηλιακή ακτινοβολία. Άτομα που καλύπτουν συνήθως το δέρμα τους ή οι ηλικιωμένοι ή τα άτομα που ζουν σε περιοχές με μικρή ηλιοφάνεια συνθέτουν μικρότερη ποσότητα βιταμίνης D. Η βιταμίνη D παίζει σημαντικό ρόλο στην ομοίωση των οστών καθώς και σε διάφορες κυτταρικές & νευρο-μυϊκές λειτουργίες.

Πηγές

Μόνο λίγες τροφές περιέχουν βιταμίνη D. Φυσικές πηγές της βιταμίνης D είναι: Τα **λιπαρά ψάρια** (όπως ο σολομός), το **σुकύτι**, το **μυρουνέλαιο**, οι **κρόκοι αυγών**, **εμπλουτισμένα τρόφιμα** (γάλα, μαργαρίνη, βούτυρο και μερικά δημητριακά πρωινού), τα **μανιτάρια**.

Συστάσεις

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA), **τα ανώτατα επιτρεπτά όρια πρόσληψης (UL)** του πληθυσμού αναφορικά με την βιταμίνη D, διαφοροποιούνται ανάλογα με την ομάδα πληθυσμού ως εξής :

Βρέφη έως και 11 μηνών: 25 µg ανά ημέρα

Παιδιά 1-10 χρόνων: 50 µg ανά ημέρα

Έφηβοι 11-17 χρόνων: 100 µg ανά ημέρα

Ενήλικες: 100 µg ανά ημέρα

Έγκυες & Θηλάζουσες γυναίκες: 100 µg ανά ημέρα

Πηγή : Scientific Opinion on the Tolerable Upper Intake Level of vitamin D
EFSA, 2012