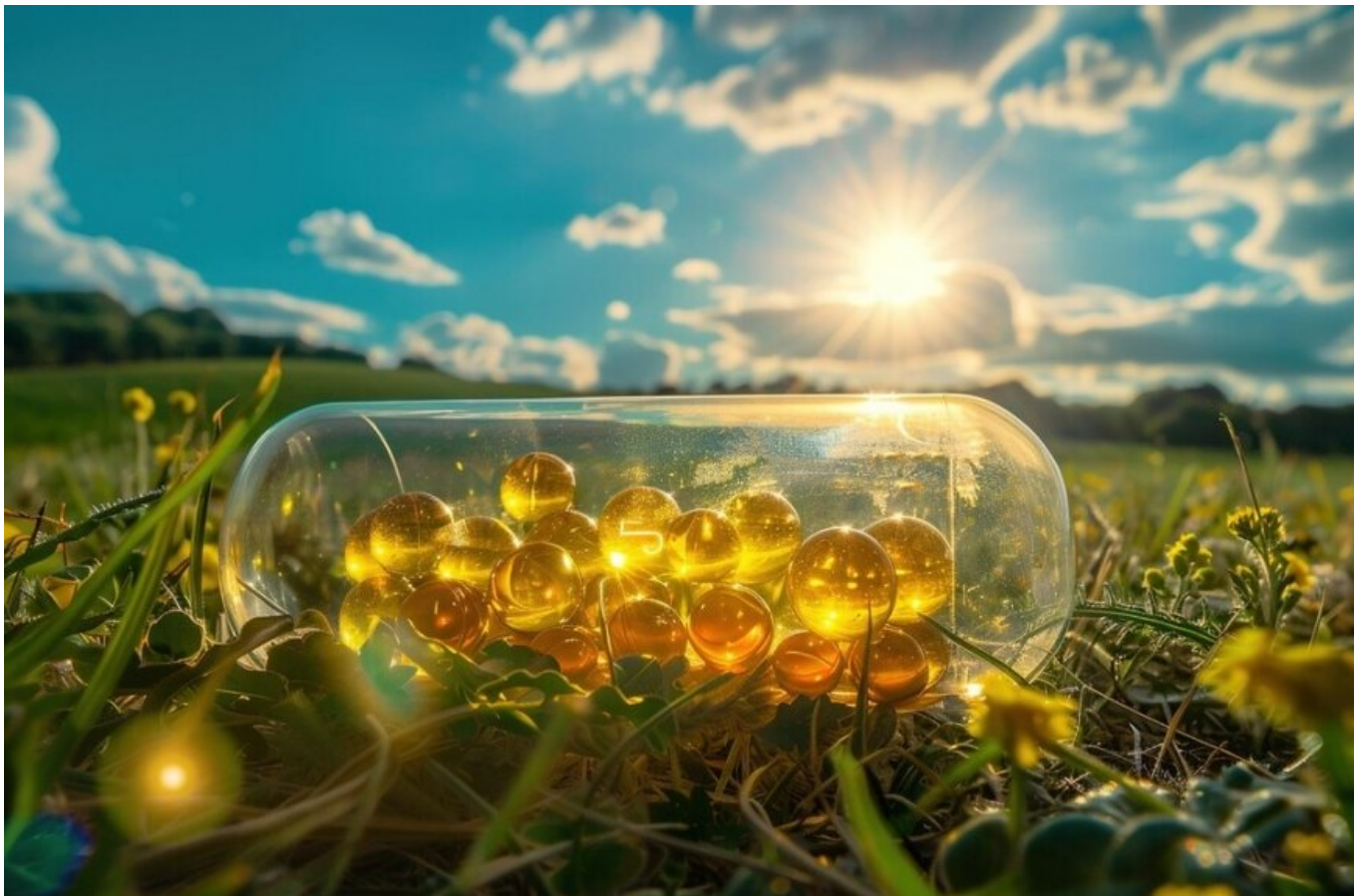


## Energia słońca. Sekrety suplementacji witaminy D3

data aktualizacji: 2025.05.14 autor: ARTYKUŁ SPONSOROWANY



Niedobór witaminy D3 można uzupełnić przy pomocy diety, jednak substancja przyjmowana wraz z pokarmem jest słabo przyswajalna, dlatego efekty naturalnej kuracji często okazują się niezadowalające.

**Niedobór witaminy D3 dotyczy wielu z nas. Niestety, Polacy bardzo często nie mają możliwości, by w naturalny sposób zaspokoić podaż tej substancji. W takim przypadku warto sięgnąć po sprawdzoną suplementację - czy wiesz, jak przyjmować preparaty z witaminą D3?**

### Jaką rolę w naszym organizmie odgrywa witamina D3?

Specjaliści uważają, że witamina D3 może być nam potrzebna między innymi do utrzymania zdrowych kości i regulowania gospodarki wapniowo-fosforanowej. Okazuje się, że jej niedobór może prowadzić do schorzeń układu kostnego, takich jak krzywica u dzieci i osteoporoza u dorosłych. Badania naukowe sugerują, że długotrwały niedobór witaminy D3 może zwiększać ryzyko rozwoju chorób autoimmunologicznych, w tym toczenia rumieniowatego, reumatoidalnego zapalenia stawów, cukrzycy czy nadciśnienia tętniczego. Sporo mówi się o suplementacji witaminy D - nie powinniśmy zapominać o regularnym badaniu stężenia tej substancji, szczególnie w okresie jesienno-zimowym.

## Niedobór witaminy D3 - problem, który dotyczy całej populacji

Wielu z nas nie zdaje sobie sprawy z tego, że cierpi na niedobór witaminy D3. Niedostateczne stężenie tej substancji często nie wywołuje żadnych charakterystycznych objawów poza spadkiem odporności. Jedynym sposobem na sprawdzenie poziomu witaminy D3 jest wykonanie badania krwi. Okazuje się, że aż 90% Polaków może cierpieć na niedobór tej substancji. Na skalę problemu wpływa przede wszystkim ograniczona ekspozycja na słońce, ponieważ witamina D3 powstaje na skutek syntezy skórnej. Mieszkańcy naszej szerokości geograficznej jesienią i zimą muszą zadbać o dodatkowe źródło tej witaminy. Na szczęście na rynku nie brakuje dobrych suplementów diety – [jedna kapsułka dziennie wystarczy, by zagwarantować sobie odpowiednią podaż słonecznej substancji.](#)

## Ile wynoszą zalecane dawki witaminy D3?

Rekomendowane dzienne dawki witaminy D3 nie dla każdego będą identyczne. Na ich wielkość wpływa między innymi nasz wiek i styl życia. Zgodnie z ogólnymi zaleceniami, każdego dnia powinniśmy przyjmować około:

- **400-600 IU wit. D3** – niemowlęta,
- **600 IU wit. D3** – dzieci do lat 3,
- **600-1000 IU wit. D3** – dzieci do 10. roku życia,
- **1000-2000 IU wit. D3** – młodzież i dorośli,
- **2000-4000 IU wit. D3** – seniorzy po 75. roku życia.

Dawkę witaminy D3 najlepiej dostosować indywidualnie – w tym przypadku znaczenie mają nie tylko nasz wiek i częstotliwość wychodzenia na słońce, ale także ogólny stan zdrowia, przyjmowane leki, waga, a nawet karnacja.

## Kąpiel słoneczna - najlepsze źródło witaminy D

Niedobór witaminy D3 można uzupełnić przy pomocy diety, jednak substancja przyjmowana wraz z pokarmem jest słabo przyswajalna, dlatego efekty naturalnej kuracji często okazują się niezadowalające. Witamina D3 jest obecna na przykład w produktach mlecznych, tłustych rybach i jajach, jednak najlepszym źródłem tej substancji jest synteza skórna. W okresie wiosenno-letnim wystarczy piętnastominutowa kąpiel słoneczna, aby nasz organizm otrzymał dobową dawkę witaminy D3. Niestety, od października do marca nasłonecznienie jest znikome, a synteza skórna praktycznie niemożliwa – w tym okresie warto sięgnąć po suplementy diety.

Źródło: <https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/44951-energia-slonca-sekrety-suplementacji-witaminy-d3>