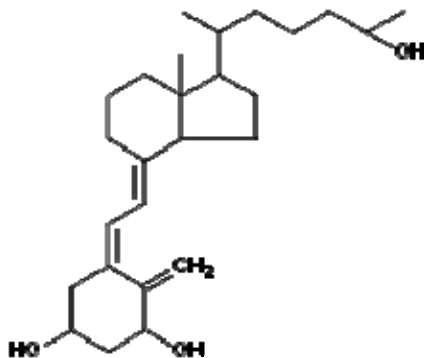


D-vitamin



1,25-Dihidroxikolekalciferol

A *kalciferol* gyűjtőnév. Több azonos biológiai hatású, de kémiaailag egymástól különböző anyagot jelölnek vele. Először a csukamájolajról állapították meg, hogy gyógyítja az angolkórt, majd a napfénnel besugárzott táplálékról is megállapították ugyanezt. Az utóbbiból kristály formájában előállított anyagot D₁-vitaminnak nevezték el, amely kalciferolt és lumiszterint tartalmaz. Az erősebb hatású kalciferol a D₂-vitamin nevet kapta. A további kutatások még egy anyagot fedeztek fel, a 7-dehidrokoleszterint, amely a bőrben ultraibolya sugárzás hatására, D₃-vitaminná alakul. Az állati eredetű élelmiszerek D₃- és D₂-vitamint, a növényi eredetűek D₂-vitamint tartalmaznak.

A D-vitamin-hatású vegyületek szteroidszármazékok. Táplálkozás-élettani szempontból a D₂- (ergokalciferol) és a D₃- (kolekalciferol) vitamin jelentős. Biológiai hatásukat tekintve aktívabb a D₃-vitamin, amely a bőrben az ultraibolya sugárzás hatására keletkezik, előanyagából, a 7-dehidrokoleszterinből. Ez előbb a májban, majd a vesében alakul tovább, az aktív 1,25-dihidroxi-D-vitaminná (kalcitriollá).

A D-vitamin elősegíti a kalcium és foszfor felszívódását a bélsatornából, és közvetlenül befolyásolja a csontképződést.

A szervezetbe kerülő egyes idegen anyagok (ólom, kadmium), valamint egyes gyógyszerek növelik a vitaminszükségletet. A legbőségesebb kalciferol-források a halmájolajok, máj, virágpor, méz, méhpempő, tojás, tej és tejtermékek, de egyes élelmiszereket (például gyermektápszereket, tejtermékeket, margarínokat) is D-vitaminnal dúsítanak.

Hiánya gyermekekben angolkórt, felnőttekben csontlágylást okozhat, de az általános tüneteken túl a vesekőképződés veszélye is fennáll. A szervezetben jelenlévő D-vitamin alacsony szintje pedig kedvezőtlenül befolyásol(hat)ja több betegség lefolyását, pl.: reumás ízületi gyulladás, cukorbetegség, sclerosis multiplex, emlőrák és vastagbél-daganat.

Újabban vizsgálatok sugallják, hogy az elégtelen D-vitamin szint a bőr daganatos betegségei kialakulásának vagy kiújulásának kialakulását növelheti (egy vizsgálat szerint akár 60%-kal is).¹

Hipervitaminózis azt eredményezi, hogy megemelkedik a vér kalcium-szintje, túl sok épül be a csontokba, az érfalakba; növeli az érmezesedés kockázatát, növekedési zavarokat okozhat.

A D-vitamin (kalciferol formában) jellemző mennyisége 100 g élelmiszerben:

- gabonafélék, hüvelyesek és őrleményeik, kenyerek, péksütemények: nem jellemző
- száraztésztákban: 0–0,4 µg
- zöldség, gyümölcs: nem jellemző
- vaj, margarinfélesek: 0,5–7,5 µg
- húsok, húsipari termékek: 1–4 µg
- halak: 0,5–10 µg
- tej: 0,05–0,3 µg
- tojás: 1 µg

A legjobban a bőrben képződik, ha azt elegendő napfény éri. Napfény hiányában (például télen) D-vitamin forrásaink a halmájolajok, a máj, a tojás, a tej és a tejtermékek, margarinok.

<https://hu.wikipedia.org/wiki/Vitaminok>