

# D-vitamiini

Mistä ?

D-vitamiinia saadaan pääasiassa eläinkunnan tuotteista kuten kaloista, maidosta ja kananmunasta sekä vitaminoiduista ravintorasvoista. Kasvikunnan tuotteissa D-vitamiinia ei juuri ole lukuun ottamatta joitakin metsäsieniä, kuten suppilovahveroita.

D-vitamiinin esiastetta on ihmisen iholla, missä auringon ultravioletti säteet muuttavat sen toimivaksi D-vitamiiniksi. Ravintoperäisen D-vitamiinin saanti on kuitenkin tärkeää etenkin talvella, koska Suomessa on marras-maaliskuun välisenä aikana niin vähän auringonvaloa, ettei D-vitamiinia juuri muodostu iholla.

Miksi ?

D-vitamiinia tarvitaan luuston kasvuun ja uudistumiseen sekä hampaiden mineralisoitumiseen. D-vitamiini edistää kalsiumin ja fosforin siirtymistä luiden rakennusaineiksi. D-vitamiinin puutos altistaa aikuisia osteoporoosille eli luuston haurastumiselle. Se saattaa aiheuttaa aikuisille myös harvinaista luuston pehmenemistä eli osteomalasiaa sekä lapsille riisitautia. Riisitaudissa luusto ei kehity normaalisti, lisäksi kasvu ja motorinen kehitys hidastuvat.

Miten korvataan ?

Vegaaneilla D-vitamiinin saanti on todettu useissa tutkimuksissa jäävän tuntuvasti suosituksia pienemmäksi. Tämän vuoksi vegaanien on aiheellista nauttia D-vitamiinitäydennystä varsinkin talvella.

Teksti: Kotimaiset Kasvikset ry