

**12. 9. 2022**

# TZ – Proč potřebují děti vitamín D už od narození?

Vitamín D se v poslední době těší velké popularitě, důležitost jeho doplňování se ale dostala do povědomí teprve nedávno. Jeho nedostatek je totiž úzce spojený s rozvojem různých druhů chronických onemocnění a problémů imunity, které nejsou v dnešní době už ničím neobvyklým. Pojďme tentokrát zjistit, v čem je tento vitamín výjimečný pro dětičky a proč by ho měly pravidelně dostávat.

******

**Jakou roli hraje vitamín D ve vývoji dětí?**

* **podpora křehké a rozvíjející se imunity**

Jednou z významných a poměrně již dobře známých oblastí, kde má vitamín D velmi významné místo, je imunita. **Snížené hladiny vitamínu D v krvi jsou spojené s vyšším rizikem rozvoje virových infekcí, alergií a ekzémů.** Vitamín D podporuje imunitní buňky a produkci protizánětlivých molekul, které mohou chránit i před rozvojem autoimunitních onemocnění v pozdějších letech života.

Kdy jindy náš imunitní systém potřebuje větší podporu, než když se vyvíjí a teprve se učí, jak reagovat na okolní svět?

* **důležitý pro vyvíjející se mozek**

**V mozku je rozptýleno mnoho receptorů, které jsou senzitivní a přímo čekají na vitamín D.** Vitamín D totiž reguluje nervový růstový faktor a podporuje správnou strukturu mozkových buněk. Aktivované „déčko“ má také neuroprotektivní efekt – moduluje nervy, má antioxidační a protizánětlivé účinky. Adekvátní hladiny vitamínu D v prenatálním období a v prvních letech života zajišťují normální vývoj mozku a mentálních funkcí.

Vitamín D také přímo ovlivňuje proteiny zapojené do takových procesů jako je **učení, paměť, sociální chování a kontrola pohybu**. Nedostatek vitamínu D může být v příčinné souvislosti s rozvojem depresí a panických poruch.

* **kamarád vápníku pro vyvíjející se kosti a zuby**

Všichni moc dobře víme, že naše kosti potřebují vápník. Málokdo jde ale dál a propojí si jeho důležitost také s vitamínem D. Ten je totiž **hlavním nutrientem, který zajišťuje, že se vápník ve střevech dobře vstřebává, a tělo si ho vezme dostatek.** Dalšími kamarády v téhle souhře jsou však i vitamín A a K2. Vitamín A potřebuje být s vitamínem D v určitém poměru, aby vše klapalo, jak má, a vitamín K2 zase transportuje vápník přesně tam, kde je jeho místo, tedy do kostí a zubů.

**ZAJÍMAVOST: *Až do konce 19. století docházelo v některých chudých společnostech k tomu, že děti správně nerostly a nevyvíjely se, a to právě díky nedostatku vitamínu D – rozvinula se u nich křivice. Ta se začala léčit podáváním oleje z tresčích jater a vystavování se slunečnímu záření.***

**Hladinu vitamínu D u miminek určují už maminky**

Tak jako je tomu s mnoha ostatními věcmi, i u vitamínu D záleží, jakou hladinu má již nastávající maminka v období těhotenství.**Snížené hladiny vitamínu D u těhotných jsou spojené se sníženou hladinou vitamínu D u miminka, a tudíž i se zvýšeným rizikem vzniku křivice, rozvoje respiračních infekcí, alergií a ekzémů.**

***Vitamín D je pro rozvoj dětí zásadní, důležité je zařadit jeho zdroje i do stravy, nebát se v rozumné míře trávit čas na sluníčku a v případě potřeby ho doplňovat kvalitním doplňkem stravy, jako je ten náš, na kterém jsme si dali záležet.***

[](https://www.goodie.cz/vitaminy-pro-deti/detsky-vitamin-d3-400-iu-v-bio-extra-panenskem-olivovem-oleji-30-ml/)

[**DĚTSKÝ VITAMIN D3 400 IU V BIO EXTRA PANENSKÉM OLIVOVÉM OLEJI 30 ML**](https://www.goodie.cz/vitaminy-pro-deti/detsky-vitamin-d3-400-iu-v-bio-extra-panenskem-olivovem-oleji-30-ml/)

Goodie vitamín D3 je získáván z vlny živých ovcí volně se pasoucích na sluncem zalitých pastvinách v Irsku. Představuje ten nejčistší a nejpřirozenější zdroj vitamínu D3 pro miminka již od narození. Přírodní složení neobsahuje lepek ani laktózu a je maximálně šetrné k citlivému dětskému zažívání.

Cena: 395 Kč

[](https://www.goodie.cz/omega-kyseliny/rosita-extra-panensky-olej-z-trescich-jater-150-ml/)

[**ROSITA EXTRA PANENSKÝ OLEJ Z TRESČÍCH JATER**](https://www.goodie.cz/omega-kyseliny/rosita-extra-panensky-olej-z-trescich-jater-150-ml/) **150 ml**

Vitamín D a vitamín A v přirozené formě za studena zpracovaného oleje z tresčích jater, který pochází z ekologicky udržitelného lovu čistých norských vod.

Cena: 1 189 Kč

V **Goodie** najdete jenom produkty s dobrou karmou. Vitamín D a další produkty můžete vybírat na [www.goodie.cz](http://www.goodie.cz/).

## Kontakty: Mediální servis:

## GOODIE cammino…

[www.facebook.com/goodieczech](https://www.facebook.com/goodieczech) Dagmar Kutilová

[www.instagram.com/goodieczech](https://www.instagram.com/goodieczech/) e-mail: kutilova@cammino.cz

[www.goodie.cz](https://www.goodie.cz/) tel.: +420 606 687 506 [www.cammino.cz](http://www.cammino.cz)