



## Uutiskirje

Touko-kesäkuu  
2016

## Paljon puhuttu ja tärkeä D-vitamiini

### D-vitamiinitesti Nutriklinikalta:

**Kenelle** Kaikille tarpeellinen, mutta erityisesti kroonisesti sairaille, infektioherkille, ikääntyneille, masennus- ja syöpäpotilaille

**Hinta** 136 €, sisältää testin ja 15 minuutin ravintoterapeutin puhelinkonsultation

Testi saatavana Nutriklinikan verkkokaupasta osoitteesta  
<http://lotus.nordicvms.com>.

D-vitamiini on rasvaliukoinen vitamiini, jota valmistuu ihollamme auringonvalon UVB-säteilyn vaikutuksesta. Tämän lisäksi D-vitamiinia saadaan rasvaisista kaloista ja joistakin metsäsienistä. Myös joihinkin maitotuotteisiin ja margariineihin lisätään pieniä määriä D-vitamiinia. Paras D-vitamiinin lähde on kuitenkin aurinko ja siksi erityisesti pohjoisen pallonpuoliskon ihmisten on turvattava riittävä D-vitamiinin saanti nauttimalla sitä ravintolisänä purkista.

Elimistö muuttaa D-vitamiinin ensin maksassa kalsidioliksi, joka on D-vitamiinin varastomuoto. Kalsidioli muutetaan munuaisissa kalsitrioliksi, joka on hormoni ja D-vitamiinin aktiivinen muoto elimistössä. Sillä on vaikutusta lähes kaikkiin kehon kudoksiin ja elimiin ja lisäksi se säätelee yli kahtasataa geeniämme.

D-vitamiinin puute on yksi yleisimmistä ravitsemuksellisista puutteista maailmassa. Tämä on huolestuttavaa, sillä riittävällä D-vitamiinin saannilla on lukuisia terveysvaikutuksia: se mm. vähentää infektiosairauksien esiintyvyyttä ja sitä kautta antibioottien tarvetta, vahvistaa luustoa ja sen myötä vähentää luumurtumien riskiä sekä ehkäisee monia sairauksia ja parantaa niiden ennustetta. Näistä mainittakoon esim. masennus, diabetes, syöpä, reuma, suolistosairaudet, dementia, MS-tauti, sydän- ja verisuonisairaudet.

Biotics Researchin hyvin imeytyvä D-vitamiini Bio-D-Mulsion Forte. Tuotteen sisältämä öljy on hajotettu mikroskooppisen pieniin hiukkasiin, minkä vuoksi tuote soveltuu erinomaisen hyvin imeytymishäiriöistä kärsiville.

1 tippa sisältää 50 µg D3-vitamiinia.

Tuote saatavana Nutriklinikan verkkokaupasta osoitteesta:  
<http://ostoks.nordicvms.com/product-bio-d-mulsion-forte><sup>TM</sup>-8



Nutriklinikan ravintolisäkauppa osoitteessa <http://ostoks.nordicvms.com>

## Rasvaliukoiset vitamiinit -testi:

Mittaa D-vitamiinin lisäksi A-, E- ja K-vitamiinit sekä Q10- ja beeta-karoteenitasot.

Kenelle Mm. infektiokerkille, neurologisista sairauksista kärsiville, imeytymishäiriöisille, sydänsairaille, uupuneille, osteoporoosista kärsiville

Hinta 356 €, sisältää testin ja 45 minuutin ravintoterapeutin puhelinkonsultaation

Testi saatavana Nutriklinikan verkkokaupasta osoitteesta <http://lotus.nordicvms.com>.

Yksi ryhmä, jolle riittävä D-vitamiinin saanti on erityisen tärkeää, on odottavat ja imettävät äidit. D-vitamiinin puutos voi vaarantaa sekä äidin että syntyvän lapsen fyysisen ja psyykkisen terveyden ja kehityksen.

D-vitamiinin saannin turvaaminen on onneksi hyvin helppoa. Markkinoille on tullut paljon hyviä ja tehokkaasti imeytyviä D-vitamiinivalmisteita. D-vitamiinia on myynnissä kahta eri muotoa: D3-vitamiinia eli kolekalsiferolia ja D2-vitamiinia eli ergokalsiferolia. Näistä D3-vitamiinia on pidetty parempana, sillä se on samaa ainetta, jota valmistuu iholla auringonvalon vaikutuksesta. Lisäksi D3-vitamiinia on myös rasvaisissa kaloissa. D2-vitamiini soveltuu vegaaneille, sillä se ei ole eläinperäistä. D3-vitamiinia pidetään kuitenkin luotettavammin toimivampana ja aktiivisempänä muotona kuin D2-vitamiini.

D-vitamiinin käytön lisäksi jokaisen olisi hyvä varmistaa silloin tällöin D-vitamiinilisän riittävyys laboratoriotutkimuksella. Keväällä, kun D-vitamiinitasot ovat yleensä alhaisimmillaan, on hyvä hetki testin tekemiselle. D-vitamiinitasojen kansainvälinen viitearvo on 75-150 nmol/l. Jos arvo jää alle 75 nmol/l, on syytä lisätä D-vitamiiniannostusta.