

Broszura informacyjna dla mieszkańców: Witaminy.

Ta broszura została opracowana jako załącznik do multiwitamin i suplementów witaminy D dla dorosłych, które zostały dostarczone do lokalnych banków żywności przez Urząd Miasta Birmingham w ramach reakcji na koronawirusa (COVID-19).

Witaminy:

Większość osób nie potrzebuje przyjmować suplementów witaminowych, gdyż jest w stanie uzyskać wszystkie potrzebne witaminy i minerały ze zdrowej, urozmaiconej diety.

Witaminy i minerały, np. żelazo, wapń i witamina C, to niezbędne składniki odżywcze, których organizm potrzebuje w niewielkich ilościach do prawidłowego funkcjonowania. Wiele osób decyduje się na przyjmowanie suplementów, ale przyjmowanie ich w zbyt dużych ilościach lub przez zbyt długi okres czasu może być szkodliwe.

Krajowe normy żywieniowe podają ilości witamin zalecane dla dorosłych, kobiet w ciąży i dzieci. Na opakowaniach, w których witaminy są sprzedawane, są one zwykle podawane jako wartość „RDA” („zalecane dzienne spożycie, ZDS”). Ilość witaminy jest zwykle podawana jako wartość procentowa.

Suplementacja witaminy D:

Mniej więcej od końca marca do końca września większość osób jest w stanie uzyskać całą potrzebną witaminę D dzięki wystawieniu skóry na promienie słoneczne oraz urozmaiconej diecie.

Jesienią i zimą musimy uzyskiwać witaminę D wyłącznie z diety, ponieważ promieniowanie słoneczne jest zbyt słabe do syntezy witaminy D w organizmie.

Pozyskanie wystarczającej ilości witaminy D z samego pożywienia jest trudne, dlatego w okresie jesienno-zimowym wszyscy (w tym kobiety w ciąży i karmiące piersią) powinni rozważyć codzienne przyjmowanie suplementu zawierającego 10 mikrogramów witaminy D.

Osoby rzadko wystawione na działanie słońca (np. niewychodzące z domu, mieszkające w placówce takiej jak dom opieki lub z reguły na zewnątrz noszące ubrania zakrywające większość ciała) powinny codziennie przyjmować suplement zawierający 10 mikrogramów witaminy D. Zaleca się, aby dla utrzymania zdrowych kości i mięśni przyjmować dziesięć mikrogramów (400 IU) witaminy D dziennie w okresie od października do początku marca.

Pojawiły się doniesienia o tym, że witamina D zmniejsza ryzyko zachorowania na COVID-19, ale obecnie nie ma wystarczających dowodów na poparcie przyjmowania witaminy D w celu zapobiegania lub leczenia COVID-19.

Przyjmowanie zbyt wielu suplementów witaminy D przez długi okres czasu może powodować nadmierne gromadzenie się wapnia w organizmie (hiperkalcemię), które może prowadzić do osłabienia kości oraz uszkodzenia nerek i serca.

Nie należy przyjmować więcej niż 100 mikrogramów (4000 IU) witaminy D dziennie, ponieważ może to być szkodliwe. Dotyczy to osób dorosłych, w tym kobiet w ciąży, kobiet karmiących piersią i osób w podeszłym wieku, oraz dzieci w wieku od 11 do 17 lat.

Dalsze informacje na temat witamin:

Więcej informacji na temat witamin można znaleźć na stronie internetowej NHS pod adresem: <https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/>.

W ramach krajowego programu Healthy Start („Zdrowy start”), kobiety w ciąży i małe dzieci mogą również otrzymać kupony na bezpłatne witaminy. Dalsze informacje na temat dostępu do tego programu można znaleźć pod adresem: <https://www.healthystart.nhs.uk/>.

Uwaga:

Osoby cierpiące na jakiegokolwiek schorzenia powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem przyjmowania suplementów.

Obserwuj nas w mediach społecznościowych:

twitter.com/healthybrum

facebook.com/healthybrum

instagram.com/bcchealthybrum

youtube.com/channel/UC3RlwgKB6ehKvOCb7QbSf1Q