

Vitamín D má stovky funkcí: může dokonce zpomalit i stárnutí, tvrdí nová studie

Česká Lípa, X. června 2025

Vitamín D hraje v celkovém zdraví organismu důležitou roli. Zatímco v létě jej čerpáme hlavně ze slunce, po zbytek roku ze stravy. Odborné studie ale ukazují, že český jídelníček je na tento vitamín chudý. Aktuálně doporučenou denní dávku nesplňuje ani 1 % české populace. Vitamín D se přitom vyplatí konzumovat i v létě – jeho zvýšený příjem totiž může dle nových zjištění vědců pomoci zpomalit proces stárnutí.

Vitamín D plní v našem organismu více než 200 různých funkcí. Je nezbytný pro zdravé kosti a zuby, hraje roli ve fungování imunitního systému, je důležitý pro absorpci fosforu a vápníku, přispívá k udržování normální činnosti svalů a podílí se na prevenci různých chronických onemocnění včetně infekcí a vliv má také na psychickou pohodu. Jeho přirozeným a obecně zdrojem je sluneční záření, respektive UVB záření, které stimuluje jeho produkci v naší kůži. Po většinu roku však toto záření není dostatečně silné, aby se nám v těle hladina vitamínu D udržela v potřebných hodnotách. Proto by se měl organismu primárně doplňovat kvalitní stravou.

99 % Čechů nepřijímá ze stravy dostatek vitamínu D

Vitamín D najdeme především v tučných mořských rybách jako je makrela a losos, oleji z tresčích jater, vaječném žloutku nebo v potravinách obohacených o vitamín D. Množství vitamínu D v potravinách je však poměrně nízké a jen stěží pokrývá doporučené denní dávky. Ve většině evropských zemí je tak u obyvatelstva pozorován výrazný deficit vitamínu D. Průzkumy uvádějí, že v Evropě, vyjma té severní, trpí nedostatkem vitamínu D 30 až 60 % populace. Podle studie Státního zdravotního ústavu přijímá dostatek vitamínu D z obvyklé stravy jen zlomek Čechů: dříve doporučenou denní dávku 5 µg splňuje pouze 18 % osob ve věku 18–90 let, nově stanovenou doporučenou denní dávku 15–20 µg pak jen méně než 1 %. Hůře jsou na tom české ženy, které z jídla získají průměrně pouze 3,1 µg vitamínu D.

Ačkoliv v letním období, kdy vitamín D doplňujeme ze slunce, není deficit tak výrazný, existují skupiny osob, u kterých je potřeba vitamín dodávat stále. *„Většině lidí stačí k načerpání dostatku vitamínu D ze slunečního záření relativně nízká expozice UVB záření, a to přibližně 15 až 30 minut alespoň třikrát týdně. Situace je ale značně individuální. Horší hladiny vitamínu D v organismu obecně vykazují například senioři, lidé pracující dlouhodobě ve vnitřních prostorách či osoby s vyšší pigmentací,“* uvádí **Michaela Gorčíková**, produktová specialista ze společnosti deNatura.cz, která se zaměřuje na vývoj přírodní kosmetiky i doplňků stravy.

Každodenní dostatečný příjem vitamínu D může pomoci zpomalit stárnutí

Jednou z nových funkcí vitamínu D je podle nejnovější studie jeho pozitivní vliv na proces stárnutí. Jeho zvýšený příjem může dokonce zpomalit stárnutí lidského organismu. Nové výsledky randomizované americké [studie](#) VITAL totiž ukázaly, že každodenní užívání vitamínu D3 pomáhá zachovat délku telomer u starších dospělých, což může zpomalit proces biologického stárnutí buněk.

Telomery fungují jako ochrana našich buněk během procesu jejich dělení. Při každé buněčné reprodukci však dojde k jejich zkrácení. Když jsou již příliš krátké, buňka se přestane dělit a postupně odumírá. Tento proces je spojen s přirozeným stárnutím organismu. Kratší telomery bývají rovněž spojovány s vyšším rizikem některých nemocí, jako jsou kardiovaskulární onemocnění nebo rakovina. U osob, které užívaly vitamin D, zjistili vědci během čtyřletého pozorování významně menší míru zkrácení telomer, která odpovídala zhruba tříletému zpoždění stárnutí ve srovnání s osobami, které užívaly placebo.

„Výsledky tak dle autorů studie naznačují, že dostatečný přísun vitamínu D může být slibnou strategií, jak zpomalit přirozený proces stárnutí. Vzhledem k tomu, že expozice slunečnímu záření s sebou může nést i rizika v podobě rakoviny kůže a podobně, nabízí se jako nejvhodnější řešení dodávat organismu tento důležitý vitamín kvalitními doplňky stravy. Hladinu 25-hydroxyvitaminu D v organismu je možné zjistit vyšetřením krve a podle zjištěných hodnot se pak rozhodnout pro formu kvalitní suplementace,“ konstatuje odbornice.

O deNatura.cz

[DeNatura.cz](#) je česká značka funkční přírodní kosmetiky, která se specializuje na vývoj a výrobu růstových sér na řasy a obočí, pleťových sér a vitamínových komplexů. Na vzniku kosmetických produktů se podílí desítky odborníků, kteří sází na propojení síly přírodních látek s moderní vědou. Kosmetika proto obsahuje vysoký podíl přírodních složek rostlinného, živočišného či minerálního původu, a také pečlivě vybrané, klinicky ověřené syntetické látky, které výrazně zvyšují účinnost přírodních produktů. Díky tomu mají produkty deNatura prokazatelné výsledky, které interní tým průběžně testuje a dokumentuje ve vlastním testovacím studiu.

Kontakt

Ondřej Spilka

Zakladatel **e-shopu deNatura.cz**

+420 777 399 005

press@denatura.cz