



Vitamin D zásadním způsobem posiluje obranné reakce každého dítěte. Jeho přítomnost v těle je naprosto nezbytná. Dostatečný příjem vitamínu D může pomoci ochránit dítě i před virovými infekcemi. Příjem vitamínu D v české populaci není z pohledu odborníků zcela optimální.

Vitamin D je pro fyziologické funkce každého člověka naprosto nenahraditelný. V dřívějších dobách byl vnímán pouze jako vitamin předcházející křivici. Podle současných poznatků je jeho působení v organismu daleko širší. Díky změně životního stylu u dětí jeho koncentrace v organismu v posledních desítkách let klesá. Může za to především změna jídelníčků a omezený pohyb na slunci. Děti konzumují méně tučnějšího mléka, tučnějších mléčných výrobků a tučných ryb.

S nedostatkem příjmu vitamínu D se ovšem nepotýkají jenom Češi. Tento problém řeší i ostatní země v Evropské unii. Výjimkou jsou pouze severské státy – Norsko, Švédsko, Finsko – a to díky vysoké spotřebě mořských ryb.

### **Vliv vitamínu D v těle:**

Podpora imunitního systému

Příznivý vliv na srdce a krevní tlak

Pozitivně ovlivňuje fungování mozku (schopnost učit se a zapamatovat si)

*„Až 90 % příjmu vitamínu D je zajištěno jeho tvorbou v kůži v důsledku působení slunečního záření. Nejlepší způsob, jak získat vitamín D, je sice opalování, ale právě to může být pro řadu dětí značně rizikové. Světlá pleť, málo pigmentu a namísto aby se opálily, tak se spálí. Takto lze získat vitamín D především během letních měsíců. V průběhu podzimu a zimy je třeba zvýšit pozornost na jídelníček dětí,“ říká RNDr. Pavel Suchánek, odborník na výživu.*

Během podzimních a zimních měsíců je tak velice důležité, aby denní jídelníček dětí obsahoval alespoň tři, lépe čtyři porce mléčných výrobků. *„Z důvodu nižšího osvětlení kůže tak klesá koncentrace vitamínu D, děti jsou v zimě více nemocné. Nedostatek vitamínu D totiž, během podzimu a zimy, vede k poklesu imunity a díky tomu vyššímu výskytu onemocnění. Navíc děti tráví méně času venku, není tolik slunečných dní, a to vede k poklesu tvorby vitamínu D. Díky tomu je třeba dbát na zvýšenou pozornost jídelníčku jako zdroje vitamínu D. Pokud je nedostatečná konzumace ryb, mléčných výrobků a vajec může vzniknout problém v podobě oslabené imunity,“* doplňuje Suchánek.

Obecně se za ideální množství považuje 3 až 5 porcí mléčných výrobků denně podle věku. *„Jídelníček dítěte, řekněme ve věku kolem 5 až 7 let může vypadat například takto: snídaně obohacena o 250 ml mléka nebo kefíru, odpolední svačina obohacena o 80 gramů tvrdého sýra a večeře může být obohacena o 80 až 100 gramů tvarohové pomazánky nebo jogurtu,“* uvádí Suchánek.

*„Mléčné výrobky, zejména v podzimním a zimním období, se mohou u dětí stát velmi důležitým zdrojem vitamínu D. Navíc v kombinaci s vysokým obsahem vápníku. Pokud chtějí rodiče svým dětem vitamín D z mléčných výrobků navýšit, je nutné konzumovat fortifikované mléčné výrobky s vyšším obsahem vitamínu D,“* dodává Suchánek

Základem prospěšných mléčných výrobků stále zůstává kvalitní mléko, které je zdrojem nejenom vitamínu D. Mléko a mléčné výrobky mimo jiné obsahují vitaminy B2 a B12 a hlavně jsou bohaté na vápník, který se díky vitamínu D lépe vstřebává. *„Kvalita mléka a mléčných výrobků začíná u zemědělců. Důkazem dobrých vlastností tuzemského mléka je program režimu jakosti Q CZ, v kterém produkuje mléko stále více farmářů. Přestože se za posledních 30 let výrazně snížil počet chovaných dojníc, chovatelé dosahují vyšší užitkovosti a dojivost krav na mléko stoupla z 3800 litrů na 8893 litrů mléka v loňském roce. Kvantita však nejde na*

úkor kvality. Vysoká kvalita mléka je dosahována díky dobré genetice, modernizaci stájí a technologií a také neustálému zlepšování podmínek zvířat, tzv. welfare. Výzvou pro další roky pro nás zůstává udržet tuzemskou kvalitní produkci, a to i v kontextu případných změn ve Společné zemědělské politice a v současné době nedostatečných výkupních cen mléčné suroviny,“

Doležal, prezident Agrární komory ČR.

uzavírá Ing. Jan

Zdroj a foto: [www.mlecnavlina.cz](http://www.mlecnavlina.cz)