

LEHDISTÖTIEDOTE

Ilmastonmuutos: Asiantuntijat varoittavat D-vitamiinin puutoksesta

Berliini, 15.10.2015 Alkukesä tarjosi vain vähän auringonpaistetta – asiantuntijat varoittavatkin ilmastonmuutoksen vaikutuksista ihmisen terveyteen: D-vitamiinin puutos on vaaraksi varsinkin lapsille ja iäkkäämmille ihmisille.

Alkukesän sää ei ollut tasapainossa: pitkät aurinkoiset jaksot olivat harvassa, kun taas sateiset ja kylmät ilmat olivat tunnusomaisia ensimmäisille kesäkuukausille. Myös syyskuu näyttäytyi useilla alueilla harmaana ja sateisena. Nu3.fi- ravitsemusportaalin asiantuntijoiden mukaan huono sää saattaa olla riski terveydelle, koska ihmiskeholta puuttuu auringonvalo, jonka avulla iho valmistaa D-vitamiinia. D-vitamiinin tuotanto putoaa radikaalisti pimeään vuodenaikaan, joka johtaa D-vitamiinin puutokseen.

”Epätavallisen huonot säät sekä vähentynyt aurinkoinen aika johtavat D-vitamiinin jyrkkään laskuun”, toteaa Michael A. P. Divé nu3- ravitsemusportaalista. Jo nyt puutosesiintymät ovat yleisiä: ravitsemusasiantuntijoiden tekemän tutkimuksen mukaan 60 % väestöstä kokee D-vitamiinin puutosta.

Ongelmalliseksi asian tekee se, että kestävät luut ja hampaat vaativat D-vitamiinia sekä sitä tarvitaan kalsiumin ja fosforin imeytymiseen. Erityisesti lapsilla ja nuorilla on kohonnut D-vitamiinin tarve, myös iäkkäämmille henkilöille D-vitamiinin puute on vaaraksi. 40 ikävuodesta eteenpäin ihon luontainen kyky valmistaa D-vitamiinia laskee jyrkästi. Tutkijoiden johtopäätös on, että syksystä kevään alkuun saatu auringonpaiste ei tule olemaan riittävää huomattavaan D-vitamiinisynteesiin.

Asiantuntijat kehottavatkin lisäämään D-vitamiinia riittävästi ravintoon. Saadakseen suositellun D-vitamiinin päiväannoksen 20 µg (mikrogrammaa), voi sitä ottaa D-vitamiinikapseleiden tai vitamiinipitoisten elintarvikkeiden muodossa. Näihin elintarvikkeisiin lukeutuvat kananmuna, kala (ankerias, silli ja anjovis) sekä herkkutatti, sulatejuusto ja kypsä avokado. D-vitamiini kuuluu rasvaliukoiseihin vitamiineihin ja se on ainoa vitamiini, jota ihmiskeho pystyy itse valmistamaan. Ravitsemusasiantuntijat tiedottavat ajankohtaisesta aiheesta kuluttajille osoitteessa nu3.fi/energy, jossa saatavilla on ajankohtaista tematietao sekä maksuton e-kirja pimeän vuodenaajan elintarvikkeista ja terveystiedosta.

Lehdistön yhteystiedot:

Saara Rinkinen

Country Manager Finland

S-posti: lehdisto@nu3.fi

Tietoa nu3 - Ravintoaineiden asiantuntijoista

nu3 on Euroopan johtavia terveellisen ravitsemuksen ja hyvinvoinnin yrityksiä. Yrityksen tuotevalikoima kattaa suosituimmat tuotemerkit luontaistuotteiden, luonnonkosmetiikan, urheiluravinteiden, laihdutustuotteiden sekä terveysvalmisteiden aloilta. Suosituimpien kotimaisten ja ulkomaisten tuotteiden lisäksi nu3 tuo markkinoille ravitsemus- ja liikuntatieteiden asiantuntijoista, farmaseuteista sekä lääketieteilijöistä koostuvan ryhmänsä kehittämiä uusia, innovatiivisia tuotteita oman nu3 tuotemerkin alla. Nykyään yrityksessä on noin 150 työntekijää ja se toimii 11 eri maassa. <http://www.nu3.fi>