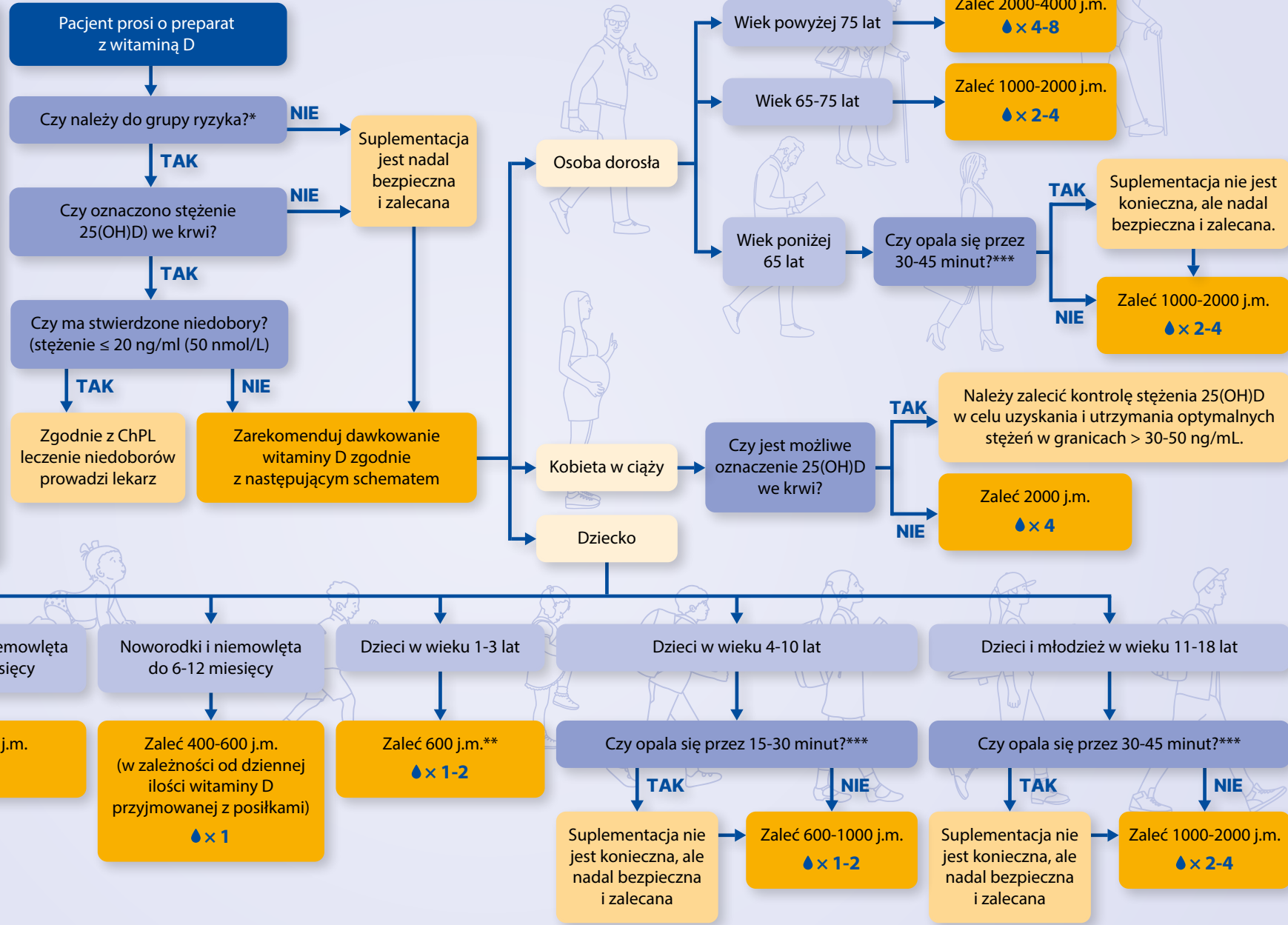


Witamina D₃ – algorytm rekomendacji w aptece

*Grupy ryzyka niedoboru witaminy D:

- Choroby układu mięśniowo-szkieletowego (np. krzywica, osteoporoza, osteopenia)
- Choroby i (lub) zaburzenia metaboliczne i endokryjne (np. cukrzyca, otyłość, nadwaga, niedoczynność i nadczynność tarczycy, dyslipidemia)
- Zaburzenia wchłaniania
- Dzieci, młodzież, ciąża, karmienie piersią,
- Choroby wątroby i dróg żółciowych,
- Choroby nerek, układu oddechowego, skóry, tkanki łącznej,
- Choroby zakaźne (np. gruźlica),
- Zmniejszone wytwarzanie witaminy D przed skórą,
- Choroby neurologiczne (w tym stwardnienie rozsiane, choroba Parkinsona, demencja),
- Zwyczaje żywieniowe (np. weganizm, wegetarianizm)



** Ze względu na związane z wiekiem ograniczenia opalania zaleca się suplementację przez cały rok

*** Z odkrytymi przedramionami i nogami, w godzinach 10:00-15:00, bez filtrów przeciwsłonecznych od maja do końca września