**VoZP: Vitamín D je potřeba doplňovat hlavně v zimních měsících**

**Praha, 2. listopadu 2020 – S přicházejícím sychravým počasím a kratšími dny tráví lidé mnohem méně času na slunci. To je jedním z důvodů, proč více než dvě třetiny Čechů trpí nedostatkem vitamínu D. Přitom jeho správným doplněním lze významně podpořit imunitní systém i v boji proti nákaze koronavirem. Vojenská zdravotní pojišťovna připomíná u příležitosti světového dne, který je mu věnován, jeho důležitost i to, jak ho v následujících měsících vhodně doplňovat.**

V České republice trpí nedostatkem vitamínu D 60 až 75 % obyvatel. Jedná se přitom o jednu ze základních stavebních jednotek lidského metabolismu, která pomáhá správnému vstřebávání vápníku a fosforu v těle. Proto slouží jako vhodná prevence celé řady vážných onemocnění, jakým je například osteoporóza, a současně zvyšuje i obranyschopnost organismu proti infekcím. V současné době se však jedná také o jeden z efektivních nástrojů v prevenci proti nákaze koronavirem. „*Vitamín D naše tělo vyžaduje nejen během probíhající pandemie. Obecně ho s přibývajícím věkem potřebujeme stále více. Ačkoli nejvýznamnějším a nejpřirozenějším zdrojem vitamínu D je sluneční záření, pobyt venku není jediný způsob, jak ho získávat. Dostatečné množství si můžeme zajistit i úpravou jídelníčku nebo pomocí doplňků stravy,“* vysvětluje Ladislav Hadravský, revizní lékař Vojenské zdravotní pojišťovny. Mezi potraviny bohaté na vitamín D patří například tučné ryby (losos, pstruh či tuňák), díky kterým lze získávat i omega-3 mastné kyseliny. „*Pokud však pro vás rybí maso není vhodnou alternativou, lze dostatek vitamínu D zajistit i uměle pomocí různých doplňků stravy. Důležité je však nepřekračovat doporučený denní příjem, jelikož i předávkování vitamínem může být pro tělo vysoce škodlivé*,“ doplňuje Hadravský.

Nedostatek vitamínu D se zásadně projevuje hlavně u dětí. Bývá spojován se špatným vývojem kostry (tzv. křivicí), krátkozrakostí, vypadáváním zubů, zvětšením kloubů ale i psychickými problémy. „*V případě pozorování některého z těchto příznaků je důležité konzultovat stav vašeho dítěte s pediatrem. Ten může doporučit laboratorní testy krve a případně navrhnout vhodnou úpravu jídelníčku. Vitamín D lze však i u dětí doplňovat uměle,*“ vysvětluje Hadravský. VoZP přispívá svým mladým pojištěncům ročně až 200 korun na vitamínové přípravky. Konkrétní podmínky využití benefitu jsou dostupné na webových stránkách [www.vozp.cz](http://www.vozp.cz).

**O Vojenské zdravotní pojišťovně**

Vojenská zdravotní pojišťovna České republiky od roku 1993 zajišťuje zdravotní péči prostřednictvím špičkových odborníků ve vojenských i civilních zdravotnických zařízeních a lázeňských domech.
O svých 700 tisíc pojištěnců pečuje prostřednictvím smluvní zdravotnické sítě po celé ČR, která zahrnuje přes 25 tisíc poskytovatelů.

[www.vozp.cz](http://www.vozp.cz)

**Kontakt pro média**

Stance Communications, s.r.o.

Ladislav Pokorný

Account Manager

Tel.: +420 224 810 809, +420 724 513 052

E-mail: ladislav.pokorny@stance.cz

[www.stance.cz](http://www.stance.cz/)