

Aktualizovaný postup doplňování vitamínů a Zinku:

Po konzultacích s jedním z nejvýznamějších expertů na problematiku vitamínu D, doporučuji následující postup:

vitamin D:

před nasazením vitamínu D si můžete nechat zkontrolovat hladinu vitamínu D v krvi cena dle laboratoře cca 500 Kč a pak si tuto hladinu nechat zkontrolovat s odstupem 1-2 měsíců

zdraví dospělí, s normálním BMI, neužívající potravinové doplňky obsahující vitamin D:
k rychlejšímu doplnění vitamínu D: 10 tisíc I.U. (mezinárodních jednotek)/den po dobu 7 dní
8 tisíc I.U. (mezinárodních jednotek)/den dalších 7 dní
6 tisíc I.U. (mezinárodních jednotek)/den dlouhodobě do
května či června)

u starších (nad 80), drobných lidí s velice nízkým množstvím tuků (řekli bychom velmi věčných stařečků) je doporučeno dávku vitamínu snížit o 3 tisíce I.U. tedy:

- 1. týden 6-7 tisíc I.U./den**
- 2. týden 4-5 tisíc I.U./den**
- 3. týden 2-3 tisíce I.U./den**

z mých osobních zkušeností u běžných starých lidí nebyl problém s dlouhodobou dávkou 3-4 tisíce I.U./den

pozn. 10 tisíc I.U./den je dávka při níž nebyly pozorovány nežádoucí účinky, dávka 6 tisíc I.U./den je volena, protože u této hodnoty se nepředpokládá, že by mohlo dojít k výkyvům hladiny vápníku v krvi

vitamin C: doporučuji 500 mg/den (při normální funkci ledvin)

vitaminy skupiny B: B komplex forte 1x/den po dobu 1 týdne v měsíci (či do doby, kdy moč začne mírně měnit barvu - většinou lehce do zelena - je to známka, že se vitaminy B vylučují do moče a nemá smysl v braní pokračovat)

stopový prvek:

Zn. dávka 20 mg - s tím nemám osobní zkušenost, a proto bych doporučoval opatrnost, tedy:
1 tbl./den nejvýše po dobu 2-3 dnů/měsíc
- při akutním onemocnění 3 dny/tableta (výrobce je doporučeno 5-10 dní)