15 listopada 2026

Czy witaminę D3 należy łykać cały rok?

Witamina D, często nazywana witaminą słońca, odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu naszego ogólnego stanu zdrowia. Jest niezbędna dla zdrowia kości, funkcji odpornościowych i została powiązana z regulacją nastroju oraz zapobieganiem różnym chorobom. Jednak czy można przyjmować witaminę D każdego dnia? W jakich miesiącach brać witaminę D? Czy czas, kiedy przyjmujemy witaminę D ma w ogóle znaczenie?

Witamina D to jedna z najbardziej niedocenianych dla zdrowia człowieka witamin. Jej niedobory mogą prowadzić nie tylko do krzywicy czy osteoporozy, ale także - jak świadczą ostatnie odkrycia lekarzy z całego świata - dużych zaburzeń systemu immunologicznego, choroby Hashimoto, a nawet chorób psychicznych. W Polsce zaleca się całoroczną suplementację witaminy D3 w populacji. Witamina D wyróżnia się spośród innych witamin, ponieważ jest uważana za hormon i jest produkowana przez skórę w wyniku ekspozycji na światło słoneczne. Jest to także jedna z czterech witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (pozostałe to A, E i K). Dostarczanie wystarczającej ilości witaminy D jest niezbędne dla zdrowia, ponieważ badania wskazują, że może ona odgrywać rolę m.in. w funkcjonowaniu układu odpornościowego, zdrowiu kości, mięśni, nerwów czy zdrowiu psychicznym.

Niestety witamina D występuje w bardzo niewielu źródłach żywności, co utrudnia zaspokojenie jej zapotrzebowania. Ma to jeszcze większe znaczenie, jeśli zaliczamy się do osób, które rzadko wychodzą na słońce, mieszkają w regionach o ograniczonym nasłonecznieniu i/lub zakrywają skórę, gdy przebywają na świeżym powietrzu. Zdaniem specjalistów u takich osób, ryzyko niedoboru witaminy D jest jeszcze wyższe.

Na szczęście **witaminę D można w stosunkowo łatwy i skuteczny sposób dostarczać do swojego organizmu. Chodzi oczywiście o suplementy witaminy D. Kiedy jednak powinno się przyjmować witaminę D? W jakich miesiącach brać witaminę D?** Zalecane dzienne spożycie witaminy D jest trudne do oszacowania, ponieważ zależy od ekspozycji danej osoby na słońce, a różni się ono w zależności od osoby, miejsca zamieszkania i pory roku, a także innych czynników. Warto jednak wiedzieć, że **w Polsce synteza skórna (dzięki której dochodzi do powstawania witaminy D) może być efektywna w okresie od maja do września, pomiędzy godziną 10:00 a 15:00, gdy chmury nie przysłaniają słońca**. W okresie od października do marca w Polsce synteza skórna nie jest efektywna. Zalecane dzienne spożycie witaminy D w zależności do wieku: do 12 miesięcy – 400 IU; od roku do 70 lat – 600 IU; od 70 lat i więcej – 800 IU. W przypadku osób dorosłych z poziomem witaminy D poniżej 30 ng/ml wytyczne zalecają dzienne spożycie 1500–2000

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

IU w celu przywrócenia zdrowego poziomu witaminy D. Co ciekawe, istnieją jednak opcje leczenia, w których osoby z niedoborem witaminy D otrzymują 50 000 IU tygodniowo lub miesięcznie, zamiast przyjmować dawkę dzienną. Specjaliści dodają, że u osób z jasną karnacją wystarczy 15-minutowa ekspozycja na słońce (odsłonięte przedramiona i podudzia, brak filtrów), aby wytworzyła się odpowiednia ilość witaminy D, odpowiadająca około 2000–4000 IU/dobę. Lekarze nie zalecają przyjmowania suplementów witaminy D osobom zdrowym, u których nie ma dowodów na niedobór witaminy D (nawet w miesiącach zimowych). Niestety, ale możliwe jest przyjęcie zbyt dużej ilości witaminy D, co może objawiać się sennością, dezorientacją, bólem brzucha, wymiotami i osłabieniem. Jeśli objawy będą postępować, stan ten może obejmować pobudzenie, a nawet śpiączkę. **W miesiącach zimowych (w Polsce jest to okres od 21 grudnia do 20 marca) może być konieczne zwiększenie dawki witaminy D.** Niedobór witaminy D może się nasilić, ponieważ nie mamy wtedy tak dobrego dostępu do światła słonecznego. Co więcej, z racji chłodnej temperatury panującej w miesiącach zimowych zwykle nie wychodzimy z domu, chyba że jesteśmy do tego zmuszeni. A należy zdawać sobie sprawę, że "spędzanie czasu na słońcu w domu" np. siedząc przy oknie w słoneczny dzień, nie będzie miało takiego samego efektu, jak spędzanie czasu na słońcu na zewnątrz. Dlatego też w miesiącach zimowych warto rozważyć przyjmowanie witaminy D z innych źródeł, takich jak dieta lub suplementacja. Przyjmowanie witaminy D w miesiącach zimowych, kiedy nasze ciała nie produkują jej wystarczająco dużo samodzielnie, wydaje się oczywiste. Jednak zdaniem specjalistów, mimo że wygrzewamy się latem w słońcu produkującym witaminę D, nadal niezwykle ważne jest, aby przyjmować witaminę D dla ogólnego zdrowia i dobrego samopoczucia. Powodem tego jest fakt, iż **nasze ciała nie mogą magazynować witaminy D**, dlatego ważne jest, abyśmy codziennie dostarczali ją z innych źródeł, takich jak światło słoneczne, dieta (światło słoneczne zaspokaja 90% naszego zapotrzebowania na witaminę D) lub suplementy witaminy D. Co gorsza, słoneczna pogoda nie oznacza, że automatycznie otrzymujemy wystarczającą ilość witaminy D. Istnieje bowiem kilka powodów, dla których możemy potrzebować suplementów z witaminą D, pomimo upałów panujących w miesiącach letnich (w Polsce jest to okres od 21 czerwca do początku jesieni, czyli 22 lub 23 września). **Ochrona przeciwsłoneczna** – filtry przeciwsłoneczne powstrzymują organizm przed wytwarzaniem witaminy D, jednocześnie są zalecane, aby chronić skórę przed szkodliwym działaniem słońca. **Niewystarczająca ekspozycja** – w przypadku noszenia ubrań z długimi rękawami, bardzo mało skóry jest odsłonięte, dlatego też organizm nie otrzymuje bezpośredniego światła słonecznego, a zatem nie wytworzy wystarczającej ilości witaminy D. Pozostawienie odsłoniętych obszarów skóry, takich jak szyja, przedramiona, dłonie lub podudzia, pomoże nam uzyskać odpowiednią ilość witaminy D. **Ciemniejsza skóra** – osoby mające ciemniejszą skórę, muszą spędzić więcej czasu na słońcu, aby zobaczyć korzyści wynikające z działania witaminy D. Oprócz tego warto wiedzieć, że osoby stosujące dietę wegetariańską lub wegańską mogą mieć problem z nieodpowiednią podażą witaminy D. Mięso ma bowiem wysoką zawartość witaminy D w porównaniu z innymi produktami spożywczymi. Wiele osób uważa, że wygodnie jest brać witaminę D rano, zanim na dobre zacznie się dzień. Wynika to z faktu, że często łatwiej jest pamiętać o

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

witaminach rano niż później w ciągu dnia. Dotyczy to zwłaszcza sytuacji, gdy przyjmuje się wiele suplementów, ponieważ rozłożenie przyjmowania suplementów lub leków w ciągu dnia może być trudne. Z tego powodu najlepiej jest wyrobić sobie nawyk brania witaminy D z pożywnym śniadaniem. Dobrym pomysłem może być korzystanie z pudełka na tabletki czy ustawienia alarmu w telefonie. Inne osoby jednak preferują branie witaminy D przed snem. Co ciekawe, **branie witaminy D późno w ciągu dnia może mieć wpływ na sen**. Okazuje się bowiem, że część badań powiązało niski poziom witaminy D we krwi z wyższym ryzykiem zaburzeń snu, gorszą jakością snu i krótszym czasem trwania snu. Z racji, że badań dotyczących brania witaminy D a pory dnia jest wciąż zbyt mało, to badacze w większości przychylają się do stwierdzenia, że pora dnia nie powinna mieć znaczącego wpływu na szybkość wchłaniania witaminy D. Najważniejsze to włączenie witaminy D do swojej rutyny i regularne przyjmowanie jej w celu zapewnienia maksymalnej skuteczności. Pora brania witaminy D nie powinna mieć znaczenia, ale ważne, aby brać ją z jedzeniem. Dlaczego to takie ważne? Witamina D jest witaminą rozpuszczalną w tłuszczach, co oznacza, że nie rozpuszcza się w wodzie i najlepiej wchłania się do krwiobiegu, gdy jest podawana z tłustymi produktami spożywczymi. Dlatego właśnie zaleca się przyjmowanie suplementów witaminy D z posiłkiem, aby zwiększyć wchłanianie. Produkty będące wspaniałym źródłem tłuszczy, które pomagają zwiększyć wchłanianie witaminy D to m.in. awokado, orzechy, nasiona, pełnotłuste produkty mleczne i jaja.

Naturalne źródła witaminy D to: mięso, czerwone mięso, wątroba, podroby, ryby i owoce morza, ryby tłuste, takie jak łosoś, tuńczyk, ostrygi, pstrąg, sardynki, makrela, śledź. Produkty wegetariańskie będące bardzo dobrym źródłem witaminy D to całe jaja (chociaż najlepszym źródłem są żółtka), ser i margaryna. Z kolei produkty wegańskie będące bardzo dobrym źródłem witaminy D to tofu, mleko sojowe i migdałowe, a także grzyby. Jeśli chodzi o suplementy witaminy D, to należy przypomnieć, że są zalecane nie tylko w miesiącach jesiennych i zimowych, ale również przez cały rok, szczególnie w przypadku niektórych grup osób narażonych na niedobór witaminy D, w tym osób powyżej 65. roku życia, osób o ciemnej karnacji oraz osób stosujących diety wegańskie/wegetariańskie. Suplementy witaminy D są dostępne w wielu formach, w tym sprayach, proszkach, kapsułkach, tabletkach do połknięcia i tych musujących oraz płynach. Wszystkie są wykonane z tradycyjnego oleju z wątroby dorsza (tran), jednak na rynku można również znaleźć tabletki wegańskie i wegetariańskie wykonane z wełny owczej czy grzybów.

Czytaj więcej:

https://www.eatingwell.com/best-time-to-take-vitamin-d-supplement-8620841

https://www.health.com/how-to-get-enough-vitamin-d-winter-8410036

https://www.sunvitd3.co.uk/blogs/news/should-you-take-vitamin-d-supplements-in-summer

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

https://www.mp.pl/pacjent/dieta/zasady/139889,witamina-d-jaka-dawka-jest-bezpieczna

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT