



Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης
Ιατρός,
Ωτορινολαρυγγολόγος,
Οδοντίατρος
Διδάκτωρ της Ιατρικής
Σχολής του Πανεπιστημίου
Αθηνών
Τηλ: 2744023768,
6944280764, e-mail:
pharmage@otenet.gr
www.gelis.gr
www.pharmagel.gr
www.oirpedia.gr
www.allergopedia.gr
www.gkelanto.gr
www.circumlin.gr
www.d3gkelin.gr
www.vitaminb12.gr
www.zinc.gr
www.gkelimedicallexicon.
gr
www.prolipscarcinon.gr



Ακτινοδιαγνώστρια

στην Ιατρική Διατροφολογία,

Υπερηχογραφική

Περιβαλλοντική Ιατρική,

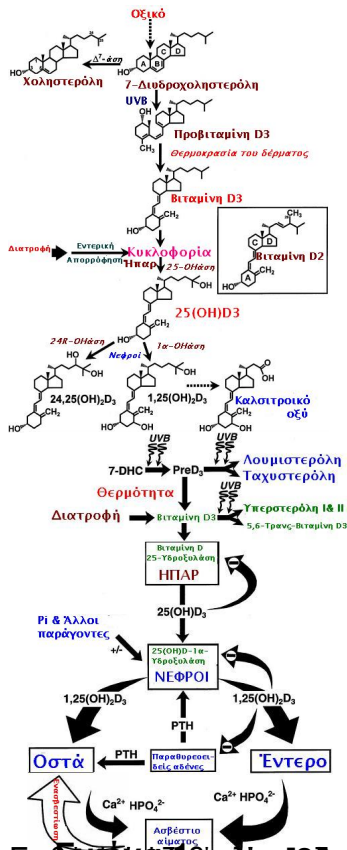
Διεύθυνση Ιατρείου:

Κορινθίας, Τηλ. 2741087758,

kgkeli@hotmail.com

ΒΙΟΧΗΜΕΙΑ ΤΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ D[©]

Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός, Οδοντίατρος, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών - Τελευταία Ενημέρωση Τετάρτη, 12 Μάιος 2021 09:19



Η βιταμίνη D[©] είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη που παράγεται στο δέρμα από την προβιταμίνη D[©] υπό την επήρεια των υπεριώδους ακτίνων (UVB). Η προβιταμίνη D[©] προέρχεται από το χοληστερόλη, το οποίο μετατρέπεται σε 7-Διυδροχοληστερόλη και στη συνέχεια σε Προβιταμίνη D[©]. Η Προβιταμίνη D[©] μετατρέπεται σε Βιταμίνη D[©] με τη βοήθεια της θερμότητας του δέρματος. Η Βιταμίνη D[©] απορροφάται στο έντερο και μετατρέπεται στο ήπαρ σε 25-ΟΗ-D[©] (Βιταμίνη D[©] 25-Υδροξυλάση). Η 25-ΟΗ-D[©] μετατρέπεται στο νεφρό σε 1,25-ΟΗ₂-D[©] (Καλσιτροϊκό οξύ) με τη βοήθεια της 1α-ΟΗάσης. Η 1,25-ΟΗ₂-D[©] είναι η ενεργή μορφή της βιταμίνης D[©] και δρα ως ορμόνη, ρυθμίζοντας την οστέα και την εντερική απορρόφηση του ασβεστίου. Η 1,25-ΟΗ₂-D[©] ρυθμίζει επίσης την παραγωγή της παραθυροειδούς ορμόνης (PTH) από τους παραθυροειδείς αδένες. Η PTH ρυθμίζει την απελευθέρωση του ασβεστίου από τον σκελετό. Η 1,25-ΟΗ₂-D[©] ρυθμίζει επίσης την παραγωγή της 24,25-ΟΗ₂-D[©] στο ήπαρ. Η 24,25-ΟΗ₂-D[©] δρα ως ανταγωνιστής της 1,25-ΟΗ₂-D[©] στην οστέα και την εντερική απορρόφηση του ασβεστίου. Η βιταμίνη D[©] είναι απαραίτητη για την υγεία των οστών και την πρόληψη της οστεoporosis. Η έλλειψη βιταμίνης D[©] μπορεί να οδηγήσει σε οστεoporosis, οστεomalacia και rickets. Η υπερβολική πρόσληψη βιταμίνης D[©] μπορεί να οδηγήσει σε υπερκαλσιαιμία, ναυτία, έμετος, διάρροια και άλλες επιπλοκές. Η βιταμίνη D[©] είναι διαθέσιμη σε συμπληρώματα διατροφής και σε ορισμένα τρόφιμα, όπως το ψάδι, το κρέας και τα αυγά. Η βιταμίνη D[©] είναι επίσης διαθέσιμη σε ορισμένα φάρμακα, όπως τα αντιεπιληπτικά φάρμακα. Η βιταμίνη D[©] είναι μια σημαντική βιταμίνη για την υγεία των οστών και την πρόληψη της οστεoporosis. Η έλλειψη βιταμίνης D[©] μπορεί να οδηγήσει σε οστεoporosis, οστεomalacia και rickets. Η υπερβολική πρόσληψη βιταμίνης D[©] μπορεί να οδηγήσει σε υπερκαλσιαιμία, ναυτία, έμετος, διάρροια και άλλες επιπλοκές. Η βιταμίνη D[©] είναι διαθέσιμη σε συμπληρώματα διατροφής και σε ορισμένα τρόφιμα, όπως το ψάδι, το κρέας και τα αυγά. Η βιταμίνη D[©] είναι επίσης διαθέσιμη σε ορισμένα φάρμακα, όπως τα αντιεπιληπτικά φάρμακα.



Ενώ ο Αμερικανικός Ιατρικός Σύλλογος θεωρεί τα 20 ng/ml επαρκή, εν τούτοις ένας πειστικός αριθμός ερευνών π

επίπεδο επάρκειας της βιταμίνης D3 στο αίμα τα 40 ng/ml

ιδεώδη επίπεδα για τη διατήρηση της υγείας και της π

[illegible]

1170 [Liu Y, Zhang Y, Chen Y, Wang Y, Wang W. Deposition in and release of vitamin D3 from body](#)
1171 [1172 *1173* *1174* *1175* *1176* *1177* *1178* *1179* *1180* *1181* *1182* *1183* *1184* *1185* *1186* *1187* *1188* *1189* *1190* *1191* *1192* *1193* *1194* *1195* *1196* *1197* *1198* *1199* *1200* *1201* *1202* *1203* *1204* *1205* *1206* *1207* *1208* *1209* *1210* *1211* *1212* *1213* *1214* *1215* *1216* *1217* *1218* *1219* *1220* *1221* *1222* *1223* *1224* *1225* *1226* *1227* *1228* *1229* *1230* *1231* *1232* *1233* *1234* *1235* *1236* *1237* *1238* *1239* *1240* *1241* *1242* *1243* *1244* *1245* *1246* *1247* *1248* *1249* *1250* *1251* *1252* *1253* *1254* *1255* *1256* *1257* *1258* *1259* *1260* *1261* *1262* *1263* *1264* *1265* *1266* *1267* *1268* *1269* *1270* *1271* *1272* *1273* *1274* *1275* *1276* *1277* *1278* *1279* *1280* *1281* *1282* *1283* *1284* *1285* *1286* *1287* *1288* *1289* *1290* *1291* *1292* *1293* *1294* *1295* *1296* *1297* *1298* *1299* *1300* *1301* *1302* *1303* *1304* *1305* *1306* *1307* *1308* *1309* *1310* *1311* *1312* *1313* *1314* *1315* *1316* *1317* *1318* *1319* *1320* *1321* *1322* *1323* *1324* *1325* *1326* *1327* *1328* *1329* *1330* *1331* *1332* *1333* *1334* *1335* *1336* *1337* *1338* *1339* *1340* *1341* *1342* *1343* *1344* *1345* *1346* *1347* *1348* *1349* *1350* *1351* *1352* *1353* *1354* *1355* *1356* *1357* *1358* *1359* *1360* *1361* *1362* *1363* *1364* *1365* *1366* *1367* *1368* *1369* *1370* *1371* *1372* *1373* *1374* *1375* *1376* *1377* *1378* *1379* *1380* *1381* *1382* *1383* *1384* *1385* *1386* *1387* *1388* *1389* *1390* *1391* *1392* *1393* *1394* *1395* *1396* *1397* *1398* *1399* *1400* *1401* *1402* *1403* *1404* *1405* *1406* *1407* *1408* *1409* *1410* *1411* *1412* *1413* *1414* *1415* *1416* *1417* *1418* *1419* *1420* *1421* *1422* *1423* *1424* *1425* *1426* *1427* *1428* *1429* *1430* *1431* *1432* *1433* *1434* *1435* *1436* *1437* *1438* *1439* *1440* *1441* *1442* *1443* *1444* *1445* *1446* *1447* *1448* *1449* *1450* *1451* *1452* *1453* *1454* *1455* *1456* *1457* *1458* *1459* *1460* *1461* *1462* *1463* *1464* *1465* *1466* *1467* *1468* *1469* *1470* *1471* *1472* *1473* *1474* *1475* *1476* *1477* *1478* *1479* *1480* *1481* *1482* *1483* *1484* *1485* *1486* *1487* *1488* *1489* *1490* *1491* *1492* *1493* *1494* *1495* *1496* *1497* *1498* *1499* *1500* *1501* *1502* *1503* *1504* *1505* *1506* *1507* *1508* *1509* *1510* *1511* *1512* *1513* *1514* *1515* *1516* *1517* *1518* *1519* *1520* *1521* *1522* *1523* *1524* *1525* *1526* *1527* *1528* *1529* *1530* *1531* *1532* *1533* *1534* *1535* *1536* *1537* *1538* *1539* *1540* *1541* *1542* *1543* *1544* *1545* *1546* *1547* *1548* *1549* *1550* *1551* *1552* *1553* *1554* *1555* *1556* *1557* *1558* *1559* *1560* *1561* *1562* *1563* *1564* *1565* *1566* *1567* *1568* *1569* *1570* *1571* *1572* *1573* *1574* *1575* *1576* <](#)