**Objawy niedoboru witaminy D**

**Odczuwasz ciągłe zmęczenie? Nie masz na nic siły? To mogą być <strong>objawy niedoboru witaminy D</strong>! Dowiedz się więcej na ten temat, czytając nasz artykuł.**

**Jakie są objawy niedoboru witaminy D?**

Witamina D pełni w naszym organizmie wiele istotnych funkcji. Jest odpowiedzialna m.in. za utrzymanie prawidłowej gospodarki wapniowo-fosforanowej, pomaga systemowi odpornościowemu, a także bierze udział w procesie mnożenia się komórek. Niestety jej niedobór jest dość częstym zjawiskiem, zwłaszcza w Polsce, gdzie mamy mało słonecznych dni. To właśnie promienie słońca sprawiają, że w naszym ciele powstaje witamina D3. Jakie mogą być [objawy niedoboru witaminy D](https://www.webpharm.pl/blog/jak-suplementowac-witamine-d/)? Sprawdź!

**Nie tylko zmęczenie i osłabiony nastrój**

Często gdy ktoś narzeka na tzw. "jesienną chandrę", zmęczenie i obniżenie nastroju, pojawiają się sugestie o niedoborze witaminy D. **To trafna uwaga, jednak objawy niedoboru witaminy D mogą być także inne.** Wspomnieliśmy już o roli witaminy D we wsparciu odporności - jej niski poziom w organizmie może powodować nawracające infekcje, ze względu na osłabienie układu odpornościowego. Innymi objawami mogą być także bóle stawów, mięśni i kości, a w skrajnych przypadkach może dojść nawet do krzywicy.

**Objawy niedoboru witaminy D - jak im zaradzić?**

Jeśli po przeczytaniu tego artykułu myślisz, że masz *objawy niedoboru witaminy D*, zacznij od zbadania poziomu jej stężenia. Wtedy dowiesz się, jak faktycznie wygląda sytuacja. Z taką informacją możesz udać się do lekarza rodzinnego, który zaleci ci odpowiednią suplementację. W zależności od masy ciała oraz wieku, dawka suplementu może się różnić, dlatego lepiej nie brać witaminy D na własną rękę i skonsultować się z lekarzem.