

Vitamin D a jeho vliv na sexuální a reprodukční zdraví

MUDr. Pavel Turčan, Ph.D., FECSM, MUDr. Peter Kepič, MUDr. Jozef Hambálek, MUDr. Pavla Entnerová
Centrum MEDIOL, s. r. o., Klinika sexuologie a andrologie, Olomouc

Vitamin D hraje velice významnou roli pro lidské zdraví. Jeho nedostatek je spojen s mnoha zdravotními komplikacemi. Obecně je ale méně známý jeho vliv na reprodukci a sexuální funkce mužů i žen. V článku přinášíme přehledné informace o této problematice a informujeme i o možnostech suplementace vitamínu D. Suplementace vitamínu D je pro zdraví a kvalitu života přínosná téměř ve všech oblastech. Nejúčinnější je léčba přípravky na lékařský předpis. Nová možnost léčby kalcifediolem je ještě efektivnější a bezpečnější volbou.

Klíčová slova: hypovitaminóza D, kalcifediol, cholekalciferol, suplementace vitamínu D.

Vitamin D and its impact on sexual and reproductive health

Vitamin D plays a very significant role in human health. Its deficiency is associated with many health complications. However, its influence on reproduction and sexual function in both men and women is generally less known. This article provides an overview of this issue and informs about the possibilities of vitamin D supplementation. Vitamin D supplementation is beneficial for health and quality of life in almost all areas. The most effective treatment is with prescription drugs. A new treatment option with calcifediol is an even more effective and safer choice.

Key words: hypovitaminosis D, calcifediol, cholekalciferol, vitamin D supplementation.

Úvod

Jako vitamin D označujeme skupinu v tučích rozpustných sekosteroidů. Někdy je označujeme jako kalciferoly. Vitamin D je esenciální vitamin, který hraje klíčovou roli v mnoha fyziologických funkcích lidského těla. Pro lidi jsou nejdůležitější dvě hlavní formy vitamínu D, a to D₂ (ergokalciferol) a D₃ (cholekalciferol). Vitamin D₂ je získáván převážně z rostlinných zdrojů, zatímco nejvýznamnější formu, vitamin D₃, která je považována za biologicky aktivnější, si sami syntetizujeme ve spodních vrstvách pokožky vlivem UV-B záření při dostatečně dlouhém vystavení slunci (1).

Zdroje vitamínu D

Jak vyplývá z výše uvedeného, nejdůležitějším zdrojem vitamínu D je sluneční

záření, ale tento vitamin lze získat také z určitých potravin, případně z doplňků stravy a léčiv.

Mezi bohaté zdroje vitamínu D patří:

- mastné ryby (losos, makrela, tuňák),
- rybí olej,
- obohacené mléčné výrobky a cereálie,
- vaječné žloutky,
- hovězí játra (2).

Nedostatek vitamínu D

Ze stravy a syntézou vzniká nejdříve neaktivní forma vitamínu D, která se následně aktivuje hydroxylací v játrech a v ledvinách. Vzhledem k tomu, že většina savců si vitamin D při dostatečném vystavení slunečnímu záření syntetizuje sama, bývá někdy označován spíše za hormon nebo hormonální prekurzor.

DECLARATIONS:

Declaration of originality:

The manuscript is original and has not been published or submitted elsewhere.

Ethics approval and consent to participate:

The authors attest that their study is in compliance with human studies committees and animal welfare regulations of the authors' institutions as well as with the Food and Drug Administration guidelines, including patient consent where appropriate. The authors also declare that their paper is in accordance with the World Medical Association Declaration of Helsinki on Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects adopted by the 18th WMA General Assembly in Helsinki, Finland, in June 1964, with subsequent amendments, as well as with the ICMJE Recommendations for the Conduct, Reporting, Editing, and Publication of Scholarly Work in Medical Journals, updated in December 2018.

Conflict of interest and financial disclosures:

None.

Consent for publication:

None.

Author's contributions:

None.

Cit. zkr: Urol. praxi. 2025;26(1):23-27
<https://doi.org/10.36290/uro.2025.019>
Článek přijat redakcí: 27. 1. 2025
Článek přijat k tisku: 19. 2. 2025

MUDr. Pavel Turčan, Ph.D., FECSM
centrummediol@seznam.cz