

Vitamine D

Propriétés

- Egalement appelée calciférol.
- Est liposoluble.
- Est sensible à la lumière et à l'oxygène.
- Les pertes dues à la préparation culinaire s'élèvent à 10%.
- Sa forme la plus représentée est la vitamine D₃ (cholécalférol). Elle ne se trouve que dans les denrées d'origine animale.
- L'organisme humain est capable de synthétiser la vitamine D₃, au niveau de la peau, à partir d'un précurseur, le dehydrocholestérol 7. Pour cela, une exposition au rayon UV-B est nécessaire.

Fonctions

- Stimule l'absorption du calcium dans l'intestin.
- Régule le métabolisme du calcium et du phosphore.
- Joue un rôle important dans la formation des os et des dents.

Vitamine D

Symptômes de carence

- Chez l'enfant: décalcification et ramollissement des os (rachitisme), ralentissement de la croissance des dents.
- Chez l'adulte: ostéomalacie (amollissement des os normalement développés et adultes).

Risques en cas de surdosage

- La consommation quotidienne maximale considérée sans risque pour un adulte est de 50 µg.
- Normalement, ni l'exposition au soleil ni une alimentation riche en vitamine D n'entraînent de surdosage.
- En cas de consommation excessive, sur une longue durée, de suppléments fortement dosés en vitamine D, les troubles suivants sont possibles:
 - hypercalcémie avec calculs rénaux
 - insuffisance rénale
 - calcification des poumons, du pancréas, du cœur, du tube digestif et des parties molles

Les symptômes d'un surdosage aigu sont des maux de tête, une fatigue, des nausées et des vomissements.

Vitamine D

Apports quotidiens recommandés

Enfants	filles	5 µg	garçons	5 µg
Adolescents	filles	5 µg	garçons	5 µg
Adultes	femmes	5 µg	hommes	5 µg
Femmes enceintes		5 µg		
Femmes allaitantes		5 µg		

Vitamine D

La dose quotidienne (5 μg) est contenue dans:

	25 g	d'anguille
	45 g	rollmops (hareng au vinaigre)
	45 g	de sardines
	65 g	de saumon (élevage)
	160 g	de bolets, de morilles
	260 g	de champignons
	290 g	de foie de bœuf
	370 g	de pancetta
	380 g	de beurre
	450 g	d'emmental, de Gruyère
	790 g	d'appenzell
	5	œufs