

A depresszió orvosi értelemben vett betegség, és nem azonos a nemkívánatos külső környezeti tényezők által okozott rossz egyéni és társadalmi közérzettel¹.

A nem megfelelő D-vitamin-ellátottság összefüggésben lehet a depresszió kialakulásával². A napfény hatására a bőrben is képződik D-vitamin. A téli napfény nem biztosítja a megfelelő D-vitamin-szintet.

A **D-vitamin pótlása** alapvetően fontos, különösen a késő ősztől tavaszig terjedő időszakban. A depressziós betegek D-vitamin-hiányának megszüntetése javíthatja az egészségi állapotot és az életminőséget³.

„Kérdezzen! Segíthet kezelőorvosa” program – www.okosbeteg.hu

Irodalom

1. Pszichiátriai Szakmai Kollégium. Az Egészségügyi Minisztérium szakmai protokollja „Unipoláris depressziók”.

2. Lapid MI, Cha SS, Takahashi PY. Vitamin D and depression in geriatric primary care patients. Clin Interv Aging 2013;8:509-14.

3. Penckofer S, Kouba J, Byrn M, Estwing Ferrans C. Vitamin D and depression: where is all the sunshine? Issues Ment Health Nurs 2010;31(6):385-93.