

# Vitamiin D (25-OH)

**D-vitamiin (Vit D) on oluline kaltsiumi ja fosfori ainevahetuses, sh luude arengus. D-vitamiini puudus põhjustab imikutel ja väikelastel rahhiiti, täiskasvanutel luude hõrenemist. Liigsetes kogustes toidulisandina tarvitatav D-vitamiin võib põhjustada lihasnõrkust, kõhuvalu, vererõhu tõusu, lastel luude arengu häireid.**