9 Bahaya Kekurangan Vitamin D , Kesehatan Tulang dan Gigi juga Berdampak Loh!

Category: LifeStyle
23 Mei 2025

Prolite – Ada bahaya yang akan menyerang ketika kamu kekurangan Vitamin D loh? Gak percaya, simak artikel berikut ini.

Pentingnya kebutuhan vitamin D untuk daya tahan tubuh itu penting terutama untuk menjaga Kesehatan tulang dan gigi.

Namun sayangnya banyak orang yang kurang menyadari akan bahaya yang akan menyerang ketika kamu kekurangan asupan vitamin.

Memang untuk kekurangan vitamin ini sangat susah untuk didiagnosis serta tidak akan menimbulkan gejala apapun pada tubuh.

Dilansir dari Cleveland Clinic, kekurangan vitamin Di bisa disebabkan oleh beberapa faktor, misalnya tidak mendapat asupan vitamin yang cukup dari makanan dan sinar Matahari, tubuh tidak menyerap vitamin D dengan benar, atau bisa juga karena kondisi medis tertentu, seperti penurunan berat badan dan konsumsi obat-obatan.

Kondisi kekurangan vitamin tersebut yang dibiarkan dalam jangka panjang bisa memicu terjadinya osteoporosis, melemahkan fungsi otot, rambut rontok, hingga lelah dan lesu.

my-cleveland clinic

Lantas, apa saja gejala kekurangan vitamin D yang perlu diwaspadai?

1. Kondisi badan akan merasa mudah lelah ketika beraktifitas
2. Tubuh akan rentan terkena penyakit
3. Merasakan nyeri pada bagian punggung bawah
4. Penderita akan merasakan kkencangan otot yang melemah bahkan hingga merasakan nyeri otot
5. Rambut penderita akan mengalami rontok
6. Pada orang dewasa akan mengalami osteoporosis
7. Eksim atau menurunnya system imun tubuh
8. Kerusakan gigi dan gusi
9. Infeksi saluran kemih

Dengan banyaknya gejala yang akan terjadi ketika kekurangan vitamin tersebut maka harus selalu diingat untuk tetap mengonsumsi makanan dan minuman yang mengandung banyak vitamin.

Jika mengalami beberapa gejala seperti diatas maka segera lakukan pemeriksaan lebih lanjut kepada dokter.