

Huile de foie de morue et vitamine D

Je transmets cette info (réservée aux seuls adhérents payants de certaines listes de diffusions) parce qu'elle touche à un problème-clé typique pour les EHS : comment palier à leur carence en vitamine D.

Et bien la réponse va vous décevoir : se faire suivre par un médecin en contrôlant son taux de vitamine D dans le sang. Parce qu'il n'y a pas d'autre solution. C'est ce qui transparait en filigrane dans la réponse. Je peux le confirmer parce qu'à une époque je consommais du foie de morue 2 fois par semaine en récupérant toute l'huile (à froid) pour la verser sur des céréales une fois servies, par exemple (donc sans la chauffer). Louable mais parfaitement insuffisant... il en faudrait 6 fois plus mais à ce moment-là on risque un surdosage en vitamine A conjointe à la D et c'est néfaste... Comme quoi.

Cordialement.
Eric

Bonjour,

Merci pour votre travail et vos rubriques, conseils et information de qualité. Voici quelques questions sur la vitamine D et la consommation de foie de morue. Ce dernier est souvent vendu (en supermarchés) en boîte d'environ 120 g contenant également l'huile exsudée de ce foie de morue, souvent avec un arôme fumé. La consommation de ce foie de morue et de son huile exsudée est-elle efficace, et si oui à hauteur de quel pourcentage, pour pallier en hiver la carence en vitamine D causée par le manque d'ensoleillement ? La concentration en vitamine D est elle plus importante dans le foie de morue lui-même ou bien dans son huile exsudée ? L'ajout de l'arôme fumé est-il neutre pour l'absorption de la vitamine D par l'organisme, ou vaut-il mieux choisir une boîte avec du foie de morue non fumé ? Y a-t-il un risque, parfois évoqué, de surdose en vitamine A avant que ne soient atteintes les quantités de foie de morue consommées suffisantes pour un apport significatif en vitamine D ? Ce risque de surdose en vitamine A est-il plus élevé pour le foie de morue lui-même ou bien pour son huile exsudée ? Merci d'avance pour vos réponses.

Bien cordialement,

Alain C.

Cher Alain,

Merci pour cette question très intéressante. On ne me l'a effectivement jamais posée alors que la réponse est fondamentale ! L'huile exsudée du foie désigne en fait l'huile du foie qui se répand dans la boîte suite à la stérilisation à haute température. Cette température dégrade les acides gras oméga-3 à longue chaîne, ce qui les rend partiellement toxiques. On obtient donc un produit à la fois bénéfique car il y a des vitamines et des oméga-3, mais aussi toxique car il contient des graisses oxydées. Ensuite, il faut savoir que le foie contient surtout de la vitamine A et peu de vitamine D. Cette quantité de vitamine D (de 500 à 1000 UI) peut suffire pour un enfant mais pas pour un adulte ; il faudrait manger 5 à 6 foies pour cela, chose déconseillée car on s'exposerait alors à l'ingestion de quantités trop importantes de vitamine A. En définitive, bien que cet aliment puisse être intéressant, il a été gâché par l'industrie alimentaire et il ne suffit pas à assurer un excellent statut en vitamine D en hiver.

Bonjour à tous,

J'interviens dans la conversation non pas en qualité de personne électrosensible (pas encore) mais ayant eu une ablation totale la thyroïde et des parathyroïdes.

De ce fait, je ne fixe plus le calcium.

La stabilisation a été trouvée avec un homéopathe (avant on se contentait de me bourrer de calcium par des cachets) en utilisant du Dedrogyl, vitamine D.
Par contre, il est en effet néfaste de prendre trop de vitamine D qui se stocke dans l'organisme. J'effectuais donc un contrôle régulier du taux de vitamine D dans le sang ... cet examen n'est plus remboursé par la sécurité sociale mais le dédrogyl, sur prescription médicale, l'est toujours !!

La vitamine D n'est en effet pas anodine :

<http://actu.orange.fr/france/un-nourrisson-decede-apres-avoir-recu-une-dose-de-vitamine-d-CNT000000AiGVj.html>

La ministre de la santé, Marisol Touraine, a annoncé que la procédure avait été déclenchée « par mesure de précaution ». La mort d'un nouveau-né, le 21 décembre, avait été révélée lundi.
En savoir plus sur http://www.lemonde.fr/sante/article/2017/01/04/marisol-touraine-demande-la-suspension-de-la-commercialisation-de-l-uvesterol-d-apres-le-deces-d-un-nourrisson_5057273_1651302.html

Hélène

Bonjour,

petite note pour les personnes intéressées par ce problème :

nous prenons soleil l'été, les trois autres saisons deux gouttes à 400 UI et en hypothyroïdie cinq gouttes à 400 UI par jour en bio DMulsion.

cordialement

site internet : **generation ondes**

<http://noondes91.wixsite.com/noondes91/information>