



## Pria Meninggal Setelah Mengonsumsi Terlalu Banyak Vitamin D: Pakar Peringatkan Risiko Kesehatan

### Description

Artikel ini membahas tentang peringatan para ahli terhadap bahaya konsumsi vitamin D yang berlebihan setelah seorang pria di Inggris meninggal akibat jumlahnya yang tinggi. Pria berusia 89 tahun tersebut meninggal karena hiperkalsemia, akumulasi kalsium dalam tubuh yang disebabkan oleh tingkat vitamin D yang berlebihan. Setelah insiden ini, asisten coroner di Surrey merilis laporan yang mendorong badan regulasi untuk memberi peringatan kepada konsumen tentang risiko asupan berlebih.

#### ### Bahaya Tingkat Vitamin D yang Tidak Aman

Tingkat vitamin D yang tidak aman dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk kematian. Pada kasus tersebut, pria tersebut mengonsumsi suplemen vitamin D tanpa adanya peringatan khusus tentang risiko atau efek sampingnya di dalam kemasan. Para ahli menyarankan bahwa dosis harian yang cukup untuk orang dewasa sehat adalah 600 unit internasional (IU) vitamin D.

#### ### Efek Berlebihan dan Dampak Kesehatan

Dosis harian yang aman untuk kebanyakan orang adalah 4.000 IU per hari. Mengonsumsi lebih dari itu dapat menyebabkan berbagai masalah seperti kelemahan otot, dehidrasi, dan batu ginjal. Gejala overdosis vitamin D meliputi kebingungan, mual, nyeri perut, dan sering buang air kecil. Konsumsi berlebihan vitamin D hampir selalu disebabkan oleh penggunaan suplemen makanan.

#### ### Tindakan Pencegahan dan Pengobatan

Untuk mencegah overdosis vitamin D, disarankan untuk membeli suplemen yang sudah terjamin kualitasnya oleh lembaga sertifikasi. Jika seseorang overdosis, pengobatan yang direkomendasikan adalah menghentikan konsumsi vitamin dan membatasi asupan kalsium dalam makanan. Dalam kasus berat, bisa dilakukan dialisis untuk menghilangkan kalsium yang berlebihan.

#### ### Kesimpulan

Mengonsumsi vitamin D lebih dari dosis yang dianjurkan dapat membahayakan kesehatan. Penting untuk memahami dosis yang tepat dan menghindari konsumsi berlebihan vitamin D. Para ahli menyarankan untuk memilih suplemen yang telah disertifikasi serta memperhatikan rekomendasi dosis

harian yang aman. Dengan langkah-langkah pencegahan yang tepat, risiko efek samping dan dampak kesehatan dari konsumsi vitamin D yang berlebihan dapat dikurangi secara signifikan.

## Ringkasan

Sebuah peringatan tentang bahaya tingkat vitamin D yang tidak aman setelah seorang pria di Inggris meninggal karena mengonsumsi vitamin D dalam jumlah berlebihan. Apakah Anda pernah mengonsumsi suplemen vitamin D sebelumnya? Bagaimana Anda memastikan dosis yang tepat? Yuk berbagi pendapat dan pengalaman Anda di kolom komentar di bawah!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark