

Niemal każdy Polak powinien zażywać witaminę D

13 lipca 2014

Niedobory witaminy D są tak powszechne, że niemal każda osoba w naszym kraju powinna stosować suplementację tego ważnego dla zdrowia składnika – przekonywali w piątek specjaliści na konferencji w Warszawie.

„W USA ocenia się, że jedynie 9 proc. mieszkańców ma prawidłowe stężenie witaminy D. W Europie jest podobnie, w przyszłości może być jeszcze gorzej, bo od 10 lat systematycznie spada odsetek osób z prawidłowym stężeniem tej witamin” – podkreślił prof. Roman S. Lorenc z Zakładu Biochemii, Radioimmunologii i Medycyny Doświadczalnej Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie.

Kierownik Zakładu Biochemii i Chemii Klinicznej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego prof. Jacek Łukaszkiwicz powiedział, że niedawno przebadał studentów warszawskich. Prawie 80 proc. z nich wykazywało w organizmie zdecydowanie za niski poziom witaminy D. Z innych badań wynika, że niedobory tej witaminy występują u aż 83 proc. Polek.

„Jedynie u dzieci w pierwszym roku życia poziom witaminy D jest w miarę zadowalający, dzięki właśnie suplementacji witaminy D, w późniejszym wieku jest coraz gorzej, bo nie jest ona już stosowana albo jest niewystarczająca” – powiedział.

Głównym powodem niedoborów witaminy D w Polsce w skali całego roku jest zbyt małe nasłonecznienie ze względu na niekorzystne położenie geograficzno-klimatycznego naszego kraju. Witamina D w aż 80 proc. syntetyzowana jest w skórze, tymczasem promienie słoneczne na obszarze Polski padają pod odpowiednim kątem jedynie od końca maja do września. W pozostałych miesiącach wytwarzanie witaminy D w skórze jest niewystarczające, konieczna jest jej suplementacja – przekonywali eksperci.

Prof. Lorenc powiedział, że część osób nawet w porze letniej nie w pełni korzysta ze słońca. Syntezę witaminy D utrudnia lub wręcz uniemożliwia stosowanie zbyt silnych kremów chroniących przed promieniowaniem ultrafioletowym. Gorzej jest ona syntetyzowana u osób otyłych oraz z ciemną karnacją skóry.

Z badań w Bostonie wynika, że nawet latem u dorosłych, którzy nie stosują kremów ochronnych, stężenie witaminy D jest, co najmniej o połowę zbyt niskie. Jesienią poziom witaminy D spada u nich niemal do zera, a zimą jest już zerowy. Jedynie wiosną nieco wrasta, ale nadal stanowi zaledwie jedną trzecią zalecanego poziomu.

Prof. Łukaszewicz twierdzi, że można z tego wnosić, że u nas jest jeszcze gorzej, ponieważ nasz kraj jest usytuowany nieco bardziej na północ niż Boston, a zatem nasłonecznienie jest u nas mniejsze. Nawet latem w pochmurne dni nie dochodzi do odpowiedniej syntezy witaminy D. Nie będzie jej również w dni słoneczne, gdy przebywamy na zewnątrz zbyt krótko i mamy szczelnie zakryte całe ciało.

Specjalista podał przykład dzieci, które większość czasu spędzają przed komputerem, a nie na boisku. W Wielkiej Brytanii intensywnej suplementacji witaminą D wymagają nawet nastolatki zamieszkujące najbardziej słoneczne regiony tego kraju – dodał.

„Nie ma sensu dyskusja o tym, czy suplementacja witaminy D jest uzasadniona. To oczywiste. Może jedynie rozważać, kiedy i w jakich dawkach należy ją stosować u poszczególnych osób” – alarmował prof. Lorenc. Przekonywał, że może być ona stosowana nawet w wysokich dawkach, ponieważ bardzo trudno ją przedawkować.

Wszyscy Polacy powinni zażywać witaminę D od października do co najmniej marca, a najlepiej do maja – twierdzą eksperci. Osoby starsze po 60. roku życia powinny przyjmować ją przez cały rok, nawet latem, bo znacznie gorsza jest u nich synteza

witaminy D w skórze.

Prof. Lorenc uważa, że nie wystarczy jedynie odpowiednia dieta, by zapewnić odpowiedni poziom witaminy D, stąd konieczność suplementacji. „Musielibyśmy zjadać codziennie ponad 30 jajek, żeby zapewnić sobie odpowiedni jej poziom” – dodał.

Najwięcej witaminy D jest w świeżym węgorku. W 100 g tej ryby jest 1200 jednostek międzynarodowych tej witaminy. W 100 g śledzia w oleju jest 880 IU witaminy D, w 100 g łososia gotowanego lub pieczonego – 550 IU, a w innych rybach – od 50 do 200 IU.

Opublikowane w 2013 r. wytyczne międzynarodowych stowarzyszeń medycznych dla Europy zalecają, żeby osoby dorosłe od października do kwietnia-maja przyjmowały dziennie co najmniej 800-2.000 IU witaminy D. Osoby po 60. roku życia powinny taką suplementację stosować przez cały rok. W przypadku osób wymagających intensywnej suplementacji ze względów terapeutycznych zalecane dawki witaminy D sięgają 5.000-7.000 IU. W wyjątkowych przypadkach mogą sięgać nawet 50 tys. IU. Ale nie dłużej niż kilka tygodni.

Autor: Zbigniew Wojtasiński

Źródło: [PAP – Nauka w Polsce](#)