

ویتامین D

ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است که به طور طبیعی در غذاها محدودی وجود دارد، به عنوان مکمل غذایی قابل دسترس است و مهم ترین منبع طبیعی آن نور خورشید است.



این ویتامین به تنظیم و تعادل

میزان کلسیم و فسفات در بدن کمک می کند. کلسیم و فسفر در ساخت استخوان بسیار کلیدی هستند.

امروزه در سراسر جهان بسیاری از افراد دچار کمبود ویتامین D هستند که اغلب تغذیه‌ی نادرست و عدم دسترسی به نور خورشید دلیل آن است.

منابع:

کتاب Krause Food & Nutrition Therapy

دستور العمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

مکمل یاری با مگادوز ویتامین «د» ۱۹۵/۱۰۱۱۵/۳۱۱۵

ویتامین D در چه موادی موجود است؟

مواد غذایی منابع فقیر از ویتامین D هستند.

غنی ترین منبع غذایی ویتامین D روغن کبد ماهی است و به مقدار کم و بسیار متغییر در کره، خامه، زرده تخم مرغ و جگر وجود دارد.

شیر انسان و گاو از منابع فقیر ویتامین D اند.

با این وجود مواد غذایی غنی شده با این ویتامین می تواند منبع ویتامین D محسوب شود.

آیا ساخت ویتامین D از طریق پوست

ممکن است؟

ویتامین D به عنوان ویتامین نور خورشید شناخته شده است و با توجه به منابع غذایی فقیر این ویتامین، بهترین منبع تامین ویتامین D نور مستقیم خورشید است.

زمانی که پرتوهای خورشید به پوست می تابند، پوست شما را تحریک می کند که ویتامین D بسازد.



* هر چه رنگ پوست تیره تر باشد تولید این ویتامین کاهش می یابد.

* با افزایش سن، توانایی پوست در سنتز ویتامین D کاهش می یابد.

* نور خورشید اگر پس از عبور از شیشه به پوست بتابد، ویتامین D تولید نمی کند.

* استفاده از ضد آفتاب ساخت این ویتامین را تحت تاثیر قرار می دهد.

تشویق کودکان به ورزش و بازی در فضای باز موجب ساخت ویتامین D در بدن آن ها می شود و از اختلالات ناشی از کمبود کلسیم جلوگیری می کند.

معیار تشخیصی کمبود ویتامین D

چیست؟

بهترین نشانگر تعیین سطح ویتامین D، آزمایش خون می باشد.

وضعیت	غلظت ۲۵ هیدروکسی ویتامین D (nmol/L)
کمبود	کمتر از ۳۰
ناکافی	۳۰-۵۰
مناسب	بیشتر از ۵۰
بیش از حد	بیشتر از ۱۲۵



سازمان ملی تحقیقات بهداشت و درمان ایران

چرا مکمل ویتامین D مصرف کنیم؟



واحد بهبود تغذیه جامعه
شبکه بهداشت و درمان شهرستان جوین

فاطمه نیلا نجم
مشاور تغذیه و رژیم درمانی

زمستان ۱۴۰۱
گروه هدف: عموم مردم

پیشگیری بهتر از درمان ...

بر اساس نتایج آخرین بررسی های انجام شده شیوع کمبود ویتامین D در تمام گروه های سنی بالا است .

افراد با پوست تیره، چاق، سالمند و بیماران کلیوی، مصرف کنندگان دارو های ضد تشنج بیشتر در معرض کمبود این ویتامین قرار دارند.



با توجه به اهمیت ویتامین D و شیوع کمبود و عوارض ناشی از آن، جهت پیشگیری از کمبود این ویتامین، مصرف

مکمل ۵۰۰۰۰ هزار واحدی ویتامین D طبق دستورالعمل زیر ضروری می باشد:

* ۲ تا ۱۲ سال : هر ۲ ماه یک مکمل ویتامین D

* ۱۲ تا ۶۰ سال : ماهانه یک مکمل ویتامین D

* بالای ۶۰ سال : هر ۲ هفته یک مکمل ویتامین D
برای جذب بهتر، مکمل با وعده های اصلی غذا مصرف شود.

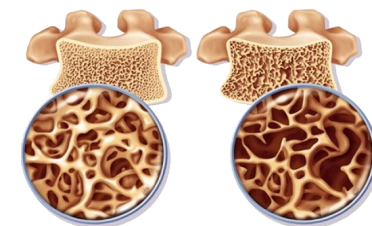
با توجه به سطح پایین ویتامین D شیر مادر، کودکان زیر ۲ سال نیز دچار کمبود این ویتامین

می شوند لذا مصرف روزانه ۴۰۰ واحد ویتامین D (معادل یک سی سی قطره A+D یا مولتی ویتامین) در این کودکان ضروری می باشد.

عوارض کمبود ویتامین D

ویتامین D با کنترل تعادل کلسیم و فسفر، افزایش جذب فسفر و کلسیم از روده ها و کاهش دفع آنها از کلیه، مانع بروز مشکلات استخوانی می شود. از عوارض کمبود آن می توان به موارد زیر اشاره نمود:

- * راشیتیس در کودکان (استخوان های نرم و تغییر شکل یافته)
- * استئومالاسی در بزرگسالان (نرمی استخوان)
- * استئوپروز (پوکی استخوان) مخصوصا در سنین سالمندی



کمبود ویتامین D با افزایش سرطان های شایع، بیماری های عفونی و خود ایمنی، فشارخون نیز مرتبط است .