

Tytuł: Suplementacja witaminy D u ludzi dorosłych – wytyczne / Vitamin D supplementation in adults – guidelines

Słowa kluczowe: suplementacja światło słoneczne witamina D niedobory żywienie

Keywords: sunlight supplementation vitamin D food inadequacy

Autorzy:

prof. Jacek R. Imiela - konsultant krajowy w dziedzinie chorób wewnętrznych

Ewa Marcinowska-Suchowierska - Klinika Medycyny Rodzinnej i Chorób Wewnętrznych, Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego w Warszawie

Magdalena Walicka - Klinika Medycyny Rodzinnej i Chorób Wewnętrznych, Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego w Warszawie

Marek Tałałaj - Klinika Medycyny Rodzinnej i Chorób Wewnętrznych, Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego w Warszawie

Wanda Horst-Sikorska - Katedra i Zakład Medycyny Rodzinnej, Uniwersytet Medyczny im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu

Ewa Sewerynek - Katedra i Zakład Medycyny Rodzinnej, Uniwersytet Medyczny im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu

Magdalena Ignaszak-Szczepaniak - Katedra i Zakład Medycyny Rodzinnej, Uniwersytet Medyczny im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu

Streszczenie:

Witamina D jest niezbędna do utrzymania prawidłowej gospodarki wapniowo-fosforanowej w organizmie (działanie klasyczne) oraz do zapewnienia prawidłowego funkcjonowania wielu tkanek, narządów, komórek niezwiązanych z gospodarką mineralną (działanie nieklasyczne). Niedobór witaminy D wywołuje u dorosłych osteomalację, zwiększa ryzyko złamania w osteoporozie, sprzyja rozwojowi chorób układu sercowo-naczyniowego, cukrzycy typu 1 i 2, stwardnienia rozsianego, choroby Leśniowskiego-Crohna oraz nowotworów: m.in. rak jelita grubego, piersi i gruczołu krokowego^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9}. Przyczyny niedoboru witaminy D u zdrowej populacji to zmniejszenie syntezy skórnej, a także niedostateczna podaż tej witaminy z diety i w suplementach. Niedobór witaminy D (poziom 25(OH)D poniżej 20 ng/ml) jest powszechny. Występuje u kilkadziesiąt procent zdrowych ludzi w wielu regionach świata, niezależnie od rasy, płci i wieku. Ustalona przez Food and Nutrition Board w 1997 roku dawka dziennego spożycia witaminy D (RDA) w świetle obecnej wiedzy jest niewystarczająca. Największą barierą jest to, że dawka 50 µg/dobę stanowi górną granicę w suplementach żywieniowych. W świetle aktualnej wiedzy uważa się, że dorośli wymagają podaż minimum 800–1000 j.m./dobę w przypadku niedostatecznej ekspozycji na światło słoneczne (w Polsce od października do

kwietnia). Dawkę tę należy podawać wszystkim osobom unikającym ekspozycję na promienie słoneczne oraz po 65. r.ż. ze względu na obniżoną syntezę skórnej witaminy D oraz udowodnione działanie przeciwlamaniowe i przeciwpadkowe.

Abstract:

Vitamin D is necessary for maintaining appropriate calcium and phosphate homeostasis in the body (classical function) and for ensuring appropriate functioning of many tissues, organs, cells not related to mineral economy (nonclassical function). Vitamin D deficiency causes in adults osteomalacia, increases the risk of fractures in osteoporosis, conduces the development of cardiovascular diseases, diabetes type 1 and 2, multiple sclerosis, Lesniowski-Crohn disease and cancer, among them colon, breast, and prostate cancer. The causes for vitamin D deficiency in healthy population are: decreased level of cutaneous synthesis as well as inadequate intake of Vitamin D in food and in supplements. Vitamin D deficiency (level 25(OH) D below 20 ng/ml) is common. It occurs in several dozen percent of healthy persons in many regions of the world, independent of race, gender and age. The daily dosage of Vitamin D consumption as set by Food and Nutrition Board in 1997 is insufficient. The biggest obstacle is that the dosage of 50 µg/day is the highest level in food supplements. Nowadays, it is recommended that adults require a minimum of 800–1000 j.m./day when the exposition to the sun is inadequate (in Poland from October to April). This dosage should be given to all persons who avoid being exposed to sunlight and to persons older than 65 years because of decreased skin synthesis of Vitamin D and proven antifracture and antifall effects.