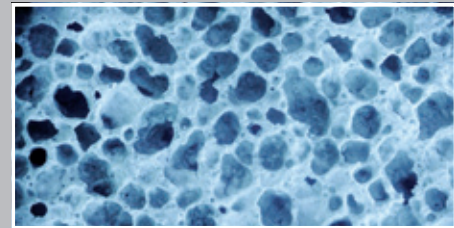


# Vitamin D

Informacije za zdravnike



## »Zaton dogme ...«



je bilo objavljeno v pomembnejšem dnevnem časopisu jeseni leta 2012. Nemški inštitut za prehrano je povišal priporočen dnevni vnos vitamina D, in sicer s 5 µg na 20 µg, kar je enako 800 internacionalnim enotam (IE).

Odločitev so sprejeli na podlagi rezultatov raziskav zadnjih let. Le-ti kažejo na to, da ima vitamin D pomembno vlogo pri preprečevanju kroničnih bolezni.

Na podlagi mednarodnih raziskav smo pripravili preglednico, s pomočjo katere se boste lažje odločili za dodajanje vitamina D k prehrani.

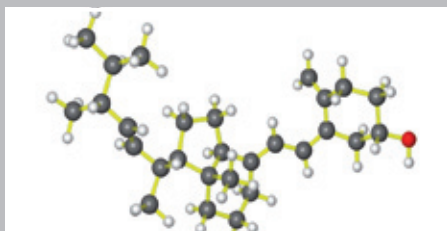
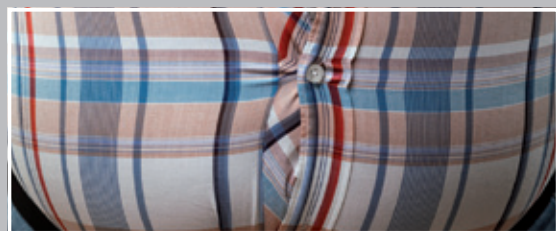
Obstajajo številni razlogi za to:

**Starost.** Dokazi jasno potrjujejo, da zadostna zaloga vitamina D pri starejših ljudeh zniža tveganje za padce, zlome, izgubo mišične mase, težave z mobilnostjo in ravnotežjem ter celo za prezgodnjo smrt.

**Bolezni srca in ožilja.** Raziskave kažejo, da ima vitamin D pomembno vlogo pri vzdrževanju zdravega srčno-žilnega sistema. Ta podatek podpirajo epidemiološke raziskave, ki dokazujejo, da je pomanjkanje vitamina D samostojni dejavnik tveganja za bolezni srca in ožilja.

**Ginekološke bolezni.** Trenutno znani podatki kažejo na to, da zdravljenje pomanjkanja vitamina D ugodno učinkuje na plodnost, zaplete med nosečnostjo (preeklampsija, nosečniški diabetes ipd.) ter zmanjšuje tveganje za prezgodnji porod in raka na rodilih.

**Druge bolezni.** Rak dojk, prostate, širokega črevesa in pankreasa, sladkorna bolezen tipa 2, multipla skleroza, artritis in okužbe dihal so pogostejši pri posameznikih z znižanimi vrednostmi vitamina D.



## Indikacije za testiranje serumske vrednosti vitamina D:

- Ne zadosten vnos s hrano
- Sum na pomanjkanje vitamina D skupaj s hipokalciemijo, hipofosfatemijo, hipokalciurijo, povišano alkalno fosfatazo, navideznimi zlomi (pseudofrakturnami), simptomi rahitisa ali znižano mineralno kostno gostoto
- Jetrne bolezni
- Ledvične bolezni
- Ocena srčno-žilnega tveganja
- Antikonvulzivno zdravljenje (pri epileptikih je presnova vitamina D hitrejša zaradi zdravil)
- Sum na zastrupitev z vitaminom D

## Vrednotenje vsebnosti vitamina D v serumu:

- Optimalno:  
>30 µg/L 25-hidroksivitamina D3
- Zadostno:  
20–30 µg/L 25-hidroksivitamina D3
- Rahlo pomanjkanje:  
10–20 µg/L 25-hidroksivitamina D3
- Hudo pomanjkanje:  
<10 µg/L 25-hidroksivitamina D3

### Priporočeno nadomeščanje v primeru nezadostne zaloge vitamina D

Starost	Priporočeno nadomeščanje	Priporočena najvišja doza
Dojenčki 0–12 mesecev	400–1000 IE/dan*	2000 IE/dan
Otroci/mladostniki 1–18 let	600–1000 IE/dan*	4000 IE/dan
Odrasli 19–70+ let	1500–2000 IE/dan*	10000 IE/dan
Nosečnice/doječe matere 14–18 let	600–1000 IE/dan*	4000 IE/dan
Nosečnice/doječe matere 19–50 let	1500–2000 IE/dan*	10000 IE/dan

\* Vpliv priporočenih odmerkov na izboljšanje kostne premene je dokazan. Vpliv na potek ostalih zapletov, povezanih s pomanjkanjem vitamina D, pa še ni povsem znan.

**Pomembno:** Debeli otroci in odrasli potrebujejo vsaj dva- do trikratni odmerek. Višje odmerke priporočamo tudi v primeru zdravljenja z antikonvulzivi, glukokortikoidi, antimikotiki ter v primeru zdravljenja AIDS-a.

### Priporočeno nadomeščanje za doseganje serumskih vrednosti >30 µg/L (75 nmol/L)

Starost	Priporočeno nadomeščanje
Dojenčki 0–12 mesecev	2000 IE/dan ali 50000 IE/teden 6 tednov, nato 400–1000 IE/dan
Otroci/mladostniki 1–18 let	2000 IE/dan ali 50000 IE/teden 6 tednov, nato 600–1000 IE/dan
Odrasli 19–70+ let	6000 IE/dan ali 50000 IE/teden 8 tednov, nato 1500–2000 IE/dan

Povzeto po: Holick, M. F., et al. Evaluation, Treatment, and Prevention of Vitamin D Deficiency: an Endocrine Society Clinical Practice Guideline, J Clin Endocrinol Metab. July 2011; 96(7):1911-30.

Za lažjo oceno: nadomeščanje vitamina D s 1000 IE/dan bo povišalo serumsko vrednost za približno 10 µg/L (25 nmol/L).

1 µg=40 IE, 1 IE=0,025 µg



ADRIA LAB d.o.o. • Parmova 53  
1000 Ljubljana  
Slovenija  
+386 1 436 00 23  
+386 1 436 67 73  
[www.synlab.si](http://www.synlab.si)  
[laboratorij@adrialab.si](mailto:laboratorij@adrialab.si)

[www.synlab.si](http://www.synlab.si)



© synlab Services GmbH · Besedilo je samo informativnega značaja in za posledice njegove uporabe avtor ne prevzema odgovornosti.

## Bildnachweise: SLO-10-00-8\_26\_Vitamin-D

Dateiname	Download	durch	Urheber/Bildagentur
sy_Sonne_Himmel_shutterstock_41589340-1.jpg	09.01.14	synlab_Account	© shutterstock
sy_Schwanger_Blutzucker_shutterstock_54130966.jpg	09.01.14	synlab_Account	© shutterstock
sy_Molekuel_abstrakt_shutterstock_5212864.jpg	09.01.14	synlab_Account	© shutterstock
sy_Osteoporose_shutterstock_2599623.jpg	09.01.14	synlab_Account	© shutterstock
sy_Brust_Abtasten_shutterstock_156481877.jpg	09.01.14	synlab_Account	© shutterstock
sy_Dick_Bauch_Uebergewicht_shutterstock_114954490.jpg	09.01.14	synlab_Account	© shutterstock
sy_Vitamin_D_Modell_shutterstock_36368119-1.jpg	09.01.14	synlab_Account	© shutterstock
sy_Arzt_Patientin_shutterstock_108535592.jpg	09.01.14	synlab_Account	© shutterstock
sy_Frau_Sonne_Duenen_shutterstock_3203522.jpg	09.01.14	synlab_Account	© shutterstock
sy_Gelantine_Kapseln_shutterstock_92423125.jpg	09.01.14	synlab_Account	© shutterstock