

## Дефицит витамина D: почему он возникает, чем опасен и кто в группе риска



Витамин D – важнейший витамин, с дефицитом которого люди могут столкнуться в любом возрасте. Эксперты Всемирной организации здравоохранения называют распространение недостаточности витамина D «неинфекционной пандемией», утверждая, что с этим состоянием живет около 1 миллиарда жителей планеты.

Наблюдения показывают, что нехватка витамина D встречается примерно у 40% европейцев. Витаминдефицит не развивается мгновенно, а прогрессирует постепенно, попутно вызывая серьезные проблемы со здоровьем. Среди них – нарушения в работе обмена веществ, снижение иммунитета, влияние на плотность костной ткани.

Витамин D относится к группе жирорастворимых витаминов и может быть представлен в разных формах. Самые распространенные из них – холекальциферол (D3) и эргокальциферол (D2). Они поступают в организм с пищей, а D3 также синтезируется в коже под действием ультрафиолета. Среди продуктов, богатых витамином D – жирная рыба, твердые сыры, яйца, молочные продукты. В продуктах растительного происхождения этот витамин встречается в меньших количествах, чем в животной пище.

Витамин D претерпевает в нашем организме изменения, которые необходимы для его перехода в активную форму: сначала

он превращается в витамин D-25-ОН (кальцидиол), концентрацию которого чаще всего определяют в ходе лабораторных анализов, а затем в 1,25- (ОН) 2 витамин D (кальцитриол). Именно в форме кальцитриола витамин D выполняет свои основные функции.

«Распространено мнение, что можно просто сбалансированно питаться и таким образом обеспечить себя необходимым количеством витамина D. Однако исследования показывают, что так мы получаем не более 5% нужной нам нормы. Остальное необходимо «добирать» за счет ультрафиолета, а также витаминных добавок, назначать которые должен врач», - говорит Ольга Викторовна Малиновская, руководитель медицинского департамента федеральной сети медицинских лабораторий KDL.

Большинство россиян проживают в регионах, где ультрафиолета, особенно в осенний и зимний периоды, недостаточно. Исследователи выяснили, что с дефицитом витамина D сталкиваются даже жители южных регионов, которые ошибочно уверены, что нехватка витамина им не грозит.

«В группе особого риска развития дефицита витамина D – беременные женщины и те, кто кормит грудью, маленькие дети, вегетарианцы и веганы, люди, страдающие хроническими заболеваниями пищеварительной системы, из-за которых витамин из пищи может плохо всасываться и усваиваться», - поясняет Ольга Викторовна Малиновская.

Обнаружить дефицит витамина D и проблемы, которые мешают его нормальному метаболизму, можно с помощью лабораторного исследования, например, «Комплексного анализа крови на витамины группы D (25-ОН D2/ 25-ОН D3/ 1,25-ОН D3/ 24,25-ОН D3», который можно сдать в медицинских офисах KDL. Сдавать анализ нужно натощак, воздерживаясь от приема пищи как минимум в течение 3 часов. За несколько дней до исследования нужно отказаться от приема витаминных добавок.

Результаты исследования должен анализировать врач. Он может назначить терапию, прописать дополнительный прием витамина D.

KDL