



در سنین مختلف مصرف چه میزان ویتامین D نیاز است؟

ویتامین D به عنوان ویتامین محلول در چربی دارای نقشهای متعددی در بدن است؛ از جمله شرکت در متابولیسم کلسیم و فسفر در سلامت استخوان و تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماریها از جمله بیماریهای تنفسی.

به گزارش ایسنا، کمبود ویتامین D در بروز بیماریهای غیرواگیر، از جمله سرطان، بیماریهای قلبی-عروقی، دیابت و بیماریهای خودایمنی دیده شده است.

از جمله راهکارهای پیشگیری و کنترل کمبود ریز مغذیها در سیستم بهداشتی

درمانی کشور، مکملیاری، غنیسازی مواد غذایی و آموزش و اصلاح الگوی غذایی جامعه است. باید توجه کرد که ویتامین D را میتوان از سه منبع

دریافت کرد؛ تولید در داخل بدن از طریق قرار گرفتن در معرض نور

مستقیم

خورشید، مصرف مواد غذایی و نوشیدنی‌های حاوی ویتامین D و مصرف مکمل.

مقادیر مورد نیاز به ویتامین D برای هر یک از گروه‌های سنی و فیزیولوژیک مطابق جدول شماره 1 می‌باشد.

جدول 1: مقادیر مورد نیاز روزانه ویتامین D بر حسب گروه سنی و فیزیولوژیک

گروه سنی	واحد بین‌المللی در روز (Iu/d)
نوزادان 0 تا 6 ماه	400
نوزادان از 6 ماه تا 1 سال	400
کودکان 1 تا 3 سال	600
کودکان 4 تا 8 سال	600
کودکان از 8 تا 18 سال	600
افراد 19 تا سن 70 سالگی	600
افراد 71 ساله و بیشتر (زنان)	600
افراد 71 ساله و بیشتر (مردان)	800

در حال حاضر کمبود ویتامین D از مشکلات شایع در کشور به شمار می‌رود؛ به طوری که شیوع کمبود ویتامین D از حدود ۲۴ درصد در کودکان ۱۵-۲۳ ماهه تا ۸۶ درصد در مادران باردار متغیر است و این کمبود در شهرها بیشتر از مناطق روستایی در همه گروه‌های سنی دیده می‌شود. بنابراین برنامه مکمل‌یاری مطابق جدول زیر در کشور در حال اجراست:

جدول 3: برنامه کشوری مکمل یاری ویتامین D

نام مکمل	شکل دارو	گروه سنی	مقدار و روش دادن مکمل
مولتی ویتامین یا ویتامین آ+د	قطره	شروع از روز 3 تا 5 تولد تا پایان 24 ماهگی	روزانه یک سی سی قطره آ+د یا مولتی ویتامین معادل 25 قطره در روز
ویتامین D	پرل	نوجوانان سن مدرسه (8-18)	در طی 9 ماه از سال تحصیلی همراه یک عدد قرص ژله ای 50 هزار واحدی
	پرل	جوانان	ماهانه یک عدد قرص ژله ای 50 هزار واحدی
	پرل	میانسالان	ماهانه یک عدد قرص ژله ای 50 هزار واحدی
	پرل	سالمندان	ماهانه یک عدد قرص ژله ای 50 هزار واحدی
	پرل	مادران باردار	از شروع بارداری تا هنگام زایمان روزانه یک عدد قرص ژله ای 1000 واحدی
	پرل	مادران شیرده	در 6 ماهه اول شیردهی روزانه یک عدد قرص ژله ای 1000 واحدی
	قرص	سالمندان	روزانه یک عدد قرص حاوی 200 یا 400 یا 500 میلی گرم کلسیم و 400 واحد بین المللی ویتامین D

- باید توجه کرد که در حال حاضر برنامه کشوری برای مکمل یاری کودکان ۲ تا ۸ سال در نظر گرفته نشده است. با توجه به توصیه های کمیته کشوری پیشگیری و کنترل کمبود ویتامین D، به مادران آموزش داده می شود که هر دو ماه یکبار یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D تهیه و به کودک خود بدهند.

- البته مکمل های تجویز شده از طریق سیستم بهداشتی و درمانی، تامین کننده بخشی از نیازها هستند و مابقی باید از طریق منابع غذایی حاوی کلسیم مانند شیر و لبنیات، انواع کلم، حبوبات و ... و مواد غذایی حاوی ویتامین D

مانند ماهی‌های چرب، لبنیات، زرده تخم مرغ و ... تامین شود.

- مصرف همزمان مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D با قرص کلسیم D بدون اشکال بوده و در محدوده ایمن از نظر دریافت ویتامین D قرار دارد. مکمل کلسیم همراه یا بعد از غذا میل شود.

- برای پیشگیری از کمبود ویتامین "D" در زنان باردار، لازم است مطابق با دستورالعمل مکمل یاری روزانه مادران باردار (۱۰۰۰ واحد در روز) اقدام شود.

- با توجه به این که نوع تزریقی ویتامین "D"، زیست دسترسی خوبی ندارد، بنابراین در سطح پیشگیری از کمبود این ویتامین، شکل تزریقی آن توصیه نمی‌شود.

مصرف مکمل ویتامین D در ارتباط با بیماری ویروس کرونا

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در حال حاضر سازمان جهانی بهداشت هیچ گونه توصیه جدیدی مبنی بر مصرف مکمل ویتامین D به منظور پیشگیری از بیماری‌های تنفسی و ویروس کرونا ارائه نکرده است. بنابراین برنامه مکمل یاری ویتامین D مطابق با دستورالعمل‌های موجود برای گروه‌های سنی مختلف باید اجرا شود و مواردی که با تشخیص پزشک دچار

کمبود
ویتامین D هستند، توسط پزشک معالج و با استفاده از پروتکل‌های
درمانی
اقدام می‌کنند.