



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.

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.

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 ۲۳-۱۵ 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:

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

- البته مکمل‌های تجویز شده از طریق سیستم بهداشتی و درمانی، تامین‌کننده 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 مکمل‌یاری روزانه مادران باردار (۱۰۰۰ واحد در روز) اقدام شود.

- با توجه به این که نوع تزریقی ویتامین "D"، زیست‌دسترسی 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 مکمل‌یاری 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.