

# VITAMIN D

## povzetek smernic za zadostno preskrbljenost



V začetku decembra je Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) objavil prve nacionalne **smernice** za zadostno preskrbljenost vseh skupin prebivalcev z vitaminom D. Ključno sporočilo smernic je jasno: pomanjkanje vitamina D je pri nas zelo razširjeno in zahteva sistematičen, a razumen javnozdravstveni pristop.

Vitamin D je pomemben za zdravje kosti in mišic ter za normalno delovanje imunskega sistema. Njegova vloga se preučuje tudi pri različnih nevroloških boleznih, sladkorni bolezni in nekaterih vrstah raka, kar dodatno poudarja pomen ustrezne preskrbljenosti. V telo ga dobivamo predvsem s tvorbo v koži ob izpostavljenosti sončnim UVB-žarkom ter v manjšem delu s prehrano. V našem geografskem okolju je prav odvisnost od sonca glavna omejitev – v zimskih mesecih (oktober–april) je sinteza v koži praktično onemogočena.

Kljub temu smernice ne priporočajo rutinskega laboratorijskega merjenja vitamina D pri zdravih osebah. Razlog za to ni zanemarjanje problema, temveč dejstvo, da je pomanjkanje zelo razširjeno in predvidljivo. Javnozdravstveni pristop se zato usmerja predvsem v preventivno dodajanje vitamina D pri večini prebivalcev, namesto v sistematično testiranje brez jasne klinične indikacije.

Nacionalni podatki kažejo, da ima več kot polovica odraslih ter skoraj dve tretjini starejših odraslih v Sloveniji ravni vitamina D pod 50 nmol/L, kar pomeni pomanjkanje. Pri približno četrtini prebivalcev so vrednosti celo pod 30 nmol/L, kar označujemo kot hudo pomanjkanje. V zimskem obdobju je stanje še izraziteje slabše, kar potrjuje, da gre za široko razširjen pojav v populaciji.

Živilo	Povprečje (mcg/100 g živila)
losos	16
sardina	11
tuna	4,5
jurček	3,1
jajca	2,9
lisičke	2,1
šampinjon	1,9
surovo maslo	1,2
sir Ementaler	1,1
sir Edam	0,3
mleko 3,5 % m.m.	0,09
jogurt 1,5 % m.m.	0,03

**povprečna vrednost Vitamina D v 100 g živila (1µg ~40 IE)**



Čeprav vitamin D najdemo v nekaterih živilih, predvsem v mastnih morskih ribah, jajcih in gobah, je povprečen prehranski vnos v Sloveniji zelo nizek – približno 3 µg na dan (120 IE). Tudi ob preišljeni izbiri živil večina ljudi s prehrano ne doseže priporočenih količin, zato smernice jasno poudarjajo, da prehrana sama praviloma ne zadostuje za ustrezno preskrbljenost z vitaminom D.



Vitamin D je v Sloveniji na voljo predvsem kot prehransko dopolnilo, ob dokazanem hudem pomanjkanju pa tudi kot zdravilo na recept. Prekomeren vnos vitamina D je redek in se praviloma pojavi le ob dolgotrajnem jemanju zelo visokih odmerkov; zgornja varna meja za odrasle znaša **4000 IE na dan**.



Smernice pri preventivnem dodajanju dajejo prednost vitaminu D3, ki je učinkovitejši od vitamina D2 pri doseganju in vzdrževanju ustreznih ravni vitamina D v telesu. Priporočila se razlikujejo glede na starostne skupine, kot je prikazano v tabeli. Poudarjeno je, da je redno dnevno jemanje primernejše od občasnih visokih tedenskih odmerkov, saj omogoča stabilnejše ravni vitamina D.

**Povezava** do smernic

Populacijske skupine	Priporočen dnevni odmerek
0-1 let	<b>400 IE</b>
1-13 let	<b>600–800 IE</b>
13-18 let	<b>800–1000 IE</b>
18-65 let	<b>800–1000 IE</b>
>65 let	<b>1000–2000 IE</b>