

**SYNEVO sp. z o.o.**  
ul. Gdecka 3B  
04-137 Warszawa  
Tel. 22 495 90 20  
Fax 22 612-40-74



Materiał prasowy

Warszawa, 24 maja 2017 r.

## **Suplementacja witaminy D? Tak, ale tylko po stwierdzeniu niedoboru**

**Polski klimat nie sprzyja wytwarzaniu witaminy D przez organizm. Niewielka liczba dni słonecznych w roku, zamknięcie w biurach i spędzanie czasu przed komputerem lub na zakupach ograniczają jej syntezę w skórze. Niedobór witaminy D może powodować poważne konsekwencje zdrowotne, jednak jej samodzielna suplementacja bez badań diagnostycznych i konsultacji z lekarzem może również stanowić zagrożenie dla zdrowia.**

Witamina D, choć nie jest witaminą w ścisłym tego słowa znaczeniu, to steroidowy związek organiczny rozpuszczalny w tłuszczach. Tym terminem określane są dwa związki należące do grupy sterydowych, czyli ergokalcylferol (witamina D<sub>2</sub>) oraz cholekalcylferol (witamina D<sub>3</sub>). Formy witaminy D<sub>2</sub> i D<sub>3</sub> różnią się między sobą budową łańcucha bocznego, ale podlegają takim samym modyfikacjom w wątrobie i nerkach. Witamina D<sub>3</sub> syntetyzowana jest w komórkach Malphyniego skóry z 7-dehydrocholesterolu pod wpływem promieniowania UVB lub może być dostarczana z pokarmem, po czym ulega dwukrotnej hydroksylacji, w wyniku której powstaje 1 $\alpha$ ,25-dihydroksywitamina D<sub>3</sub>(1,25(OH)<sub>2</sub>D<sub>3</sub>) czyli kalcytrol.

80-100% aktywnej postaci witaminy D<sub>3</sub> powstaje w skórze pod wpływem promieniowania UVB. Jedynie niewielkie ilości aktywnej postaci pochodzą z pokarmu. Synteza witaminy w skórze wymaga światła słonecznego oraz zależy od wielu czynników, takich jak szerokość geograficzna, zanieczyszczenie powietrza, a także stosowanie kremów z filtrem czy stopień odsłonięcia ciała.

W Polsce przez większość roku nie ma warunków, które zapewnią dostateczną ekspozycję na światło słoneczne, dlatego potrzebne jest dostarczanie tej witaminy z pożywieniem i suplementacja. Wśród źródeł pokarmowych wymienia się przede wszystkim: tłuste ryby (łosoś, dorsz, tuńczyk, śledź, makrela, sardynki, węgorz), sery, żółtko jaj oraz niektóre grzyby.

W okresie letnim, dla syntezy optymalnej ilości witaminy D wystarczy 15 minut ekspozycji słonecznej twarzy i rąk dziennie.

### **Niedobór i nadmiar witaminy D**

Pojawia się wiele pytań o określenie wartości prawidłowych stężenia witaminy D. Zazwyczaj przyjmuje się, że wartości prawidłowe to taki przedział stężeń gdzie mieści się około 90% osób z populacji uznanej za zdrową. Jednak – biorąc pod uwagę wyniki długoterminowych obserwacji, w

przypadku witaminy D, takie podejście nie zdaje egzaminu. Przyjmujemy, że wartości prawidłowe stężenia witaminy D to takie stężenia, które zabezpieczą przed wystąpieniem osteoporozy i niskoenergetycznych złamań.

Niestety ponad 80% populacji ma niedobór witaminy D. U dzieci powoduje on krzywicę. U dorosłych dolegliwości nie zawsze są jednoznacznie kojarzone z brakami tej właśnie witaminy. Jej niski poziom powoduje:

– w układzie kostnym – osteomalację i osteoporozę; witamina D wpływa bowiem na metabolizm kości, pełni istotną rolę w ich wzroście i remodelowaniu, wspiera wchłanianie wapnia. Niedobór prowadzi do zaburzeń mineralizacji kości i zmniejszeniu masy kostnej.

– w układzie nerwowym i mięśniowym – mialgię i miopatię; witamina D regeneruje neurony, zwiększa masę mięśniową i siłę mięśni.

– w układzie immunologicznym – osłabienie odporności; witamina D ma działanie immunomodulujące, wywołuje wydzielanie peptydów o właściwościach bakteriobójczych.

Ponadto, niedobór witaminy D może powodować zaburzenia wydzielania insuliny i obniżać tolerancję glukozy, zwiększa ryzyko zachorowania na niektóre typy nowotworów (np. raka jelita grubego, prostaty i piersi), zwiększa ryzyko miażdżycy oraz nadciśnienia tętniczego.

Chociaż przedawkować witaminę D jest trudno, to jednak suplementacja „na ślepo” wydaje się niebezpieczna. Jak każdy związek, tak i ten w zbyt dużej ilości jest dla organizmu toksyczny, co może objawiać się w sposób nieswoisty, np. anoreksją, utratą wagi, wielomoczem czy arytmią serca. Zaburzenia pojawiają się również w zakresie gospodarki wapniowo-fosforanowej – nadmiar witaminy D może powodować wyższy poziom wapnia we krwi, co prowadzi do zwapnień naczyń i tkanek, a w konsekwencji do uszkodzeń serca, naczyń krwionośnych oraz nerek.

### **Określanie poziomu stężenia witaminy D**

*„Najlepszym wskaźnikiem poziomu zaopatrzenia organizmu w witaminę D jest stężenie 25(OH)D w surowicy. Określa poziom witaminy D wyprodukowanej przez organizm oraz uzyskanej z pokarmu i suplementów. Posiada dość długi, 15-dniowy biologiczny czas półtrwania”- mówi dr n. med. Andrzej Marszałek, dyrektor medyczny laboratoriów Synevo. „Metody badania wykorzystywane w laboratoriach są różne. Najczęściej używana jest metoda immunochemiczna, chociaż najlepszym rozwiązaniem wydaje się pomiar metodą chromatografii cieczowej z tandemową spektrometrią mas (LC MS/MS), w której ocenia się kilka metabolitów, a przez to zapewnia bardzo precyzyjne wyniki” – dodaje.*

W zakresie diagnostyki i doboru formy uzupełnienia witaminy D zalecana jest ścisła współpraca z lekarzem rodzinnym. Warto podkreślić, że samodzielne uzupełnianie potencjalnych niedoborów, bez konsultacji z lekarzem i przeprowadzenia badań laboratoryjnych, to nie tylko zbędny wydatek, ale też potencjalne zagrożenie dla zdrowia.

Dodatkowe informacje:

Olga Myślińska, tel. +48 501 046 615, e-mail: [olga.myslinska@gmail.com](mailto:olga.myslinska@gmail.com)

Deadline Factory