

Роль витамина D в профилактике простудных заболеваний

Витамины группы D – биологически активные вещества (холекальциферол, эргокальциферол, ситокальциферол и др.).

Холекальциферол (витамин D3) синтезируется у человека в коже под действием ультрафиолетовых лучей диапазона B, а также поступает в организм человека с пищей. Эргокальциферол (витамин D2) может поступать только с пищей.

Источники витамина D

Витамин D может образовываться в коже под действием солнечного света, так же присутствовать в пище, но в небольшом количестве. Витамин D3 содержится в достаточном количестве в немногих продуктах, среди которых рыбий жир (400 – 1000 МЕ в чайной ложке), жирная рыба (скумбрия, лосось, сардина, тунец – содержание 250 – 300 МЕ/100 г), яичный желток (20 МЕ в одном курином желтке)

Также витамин D можно получить в составе специализированных лекарственных препаратов. Однако, почти три четверти жителей Беларуси имеют сниженный уровень витамина D в крови (менее 30 нг/мл).

Норма витамина D:

- показатель должен быть выше 30 нг/мл (75 нмоль/л)
- недостаточность определяется в диапазоне 21-30 нг/мл (51-75 нмоль/л)
- дефицит – менее 20 нг/мл (50 нмоль/л)

Функции витамина D в организме:

способствует усвоению кальция и фосфора в организме, необходимых для роста костей:

- сокращает рост раковых клеток, помогая иммунитету бороться с инфекциями и уменьшая выраженность воспалительных процессов.
- участвует в поддержании нормальной работы нервно-мышечной, эндокринной и иммунной систем.

Доказательные выводы:

– при уровне витамина D в крови выше 30 нг/мл острые респираторные заболевания верхних дыхательных путей встречаются достоверно реже по сравнению с уровнем ниже 10 нг/мл, независимо от сезона года.

– при уровне витамина в крови ≥ 38 нг/мл вдвое меньше риск развития ОРВИ, чем при показателе ниже 38 нг/мл.

Внекостные признаки дефицита витамина D в организме у детей:

– чрезмерная потливость, лица, шеи и ладоней, постоянная раздражительность, беспокойство, неадекватная реакция на обычные внешние раздражители, быстрая утомляемость, слабость, апатия; поверхностный сон, с частыми просыпаниями, низкий мышечный тонус плохой аппетит, потеря массы тела; сухость и высыпания на коже, плохой рост волос и ногтей, частые и тяжело протекающие инфекции.

Дефицит витамина D3 имеет аналогичные симптомы у детей более старшего возраста, которые жалуются на быструю утомляемость во время учёбы, невозможность сконцентрироваться на конкретном задании, раздражительность и плохое настроение, депрессии и когнитивные расстройства.

Профилактика дефицита витамина D – соблюдение принципов сбалансированного питания, физическая активность, загар в часы неактивного действия ультрафиолетовых лучей, приём витаминных комплексов с минералами по назначению лечащего врача