

Витамин «Д»

Витамин Д - один из самых важных в организме: он необходим для поддержания здоровья в любом возрасте. Его нехватка может привести к тяжелым последствиям - от рахита у детей до хрупкости костей у женщин во время и после менопаузы.

Витамин Д - это не одно, а целый комплекс соединений. Самую большую роль в биохимических процессах в нашем организме играют эргокальциферол (Д2) и колекальциферол (Д3). Эргокальциферол человек получает только извне, с пищей, а колекальциферол вырабатывается в коже под влиянием солнечных лучей.

Рецепторы витамина Д обнаружены в клетках самых разных тканей и органов. Он помогает главным строительным материалам скелета, кальцию и фосфору, усваиваться в тонком кишечнике. В этом заключается главная функция витамина Д (неслучайно его второе название — кальциферол).

Новорожденные и малыши первых лет жизни нуждаются в витамине Д для правильного роста и развития скелета, нормального формирования костей и зубов, профилактики рахита. Взрослым и, особенно, пожилым людям он помогает поддерживать плотность костной ткани, предупреждает возникновение остеопороза и патологические переломы.

Витамин Д:

- стимулирует производство антимикробных пептидов - эндогенных антибиотиков. Эти вещества активны против широкого спектра бактерий и вирусов;
- обеспечивает защиту от инфекций дыхательных путей, усиливает сопротивляемость организма;
- помогает улучшить дыхательную функцию легких и препятствует развитию болезней органов дыхания.

Отмечается активное участие витамина Д в профилактике аутоиммунных и аллергических заболеваний. Он важен для предотвращения рассеянного склероза, ревматоидного артрита, болезни Крона, бронхиальной астмы, атопического дерматита и так далее.

Есть данные о том, что витамин Д препятствует образованию опухолевых клеток. Результаты некоторых исследований показывают, что он может уменьшать вероятность развития рака молочной железы, яичников, простаты, толстой кишки, неходжкинских лимфом и некоторых других.

Кальциферол - активный участник метаболизма углеводов. Он помогает бета-клеткам поджелудочной железы производить инсулин и увеличивает чувствительность к нему тканей. Витамин Д обеспечивает нормальное содержание глюкозы в крови и препятствует развитию сахарного диабета как I, так и II типа. Это наблюдение подтверждают многочисленные исследования.

Кальциферол регулирует артериальное давление, снижает смертность от инфаркта и инсульта. Он помогает поддерживать силу мышц, борется с хронической усталостью, обеспечивает нормальную деятельность репродуктивной системы, как у мужчин, так и у женщин, участвует в когнитивных процессах (отвечает за усвоение информации, концентрацию внимания), защищает кожу от старения, обусловленного воздействием ультрафиолета.

Кальциферол необходим всем без исключения, но особенно в нем нуждаются дети и пожилые. Начиная с 55–60 лет, выработка витамина Д3 кожей уменьшается примерно в четыре раза. Недостаток кальциферола испытывают от половины до 80% жителей. В

России, например, слишком мало солнечных дней для того, чтобы колекальциферол в достаточном количестве вырабатывался кожей.

Нехватке витамина Д способствуют: несбалансированное питание, лишний вес, длительное, регулярное употребление высококалорийного углеводного рациона, несбалансированность в питании кальция и фосфора, исключение из рациона продуктов животного происхождения, малая физическая активность, прием некоторых лекарственных препаратов, злоупотребление солнцезащитными кремами.

Долговременный гиповитаминоз Д может стать причиной повышения риска сердечно-сосудистых, аутоиммунных, аллергических заболеваний, сахарного диабета и некоторых видов рака, нередко бессонницы, проблем с памятью, мышечной слабости. Особое коварство гиповитаминоза Д в том, что клинически он никак не проявляется. Избыток витамина не менее вреден, чем его недостаток. Особенно опасно длительное - на протяжении нескольких месяцев - превышение рекомендованных дозировок. Гипервитаминоз Д приводит к накоплению кальция в тканях и органах (почках, сердце, кровеносных сосудах, мышцах). Если кальциферол в течение долгого времени поступает в организм в избытке, человек может страдать от бессонницы, раздражительности, слабости, болей в суставах.

Продукты, содержащие витамин Д (на 100г продукта)

Жирная рыба – лосось (дикий 1000МЕ, фермерский 250МЕ); форель, скумбрия, угорь, тунец; сельдь до 1600МЕ.

Печень трески 613ккал, (Д, А, Е, С, никотиновая кислота, гр В, омега-3 жирные кислоты; кальций, фосфор, никель, медь, йод, фтор, железо). 1 ст.л. масла печени трески – это почти 2 дневные нормы вит. Д -1300МЕ. В день достаточно 30-40г печени трески (обращать внимание на срок годности!).

Грибы (Д_{2,3,4}) синтез зависит от наличия солнца (от 85 до 400МЕ) (до 2300МЕ).

Устрицы 320МЕ, креветки. Яйца – домашние 27% дневной нормы, с птицефабрики 7%. Икра. Сметана, сливки.

Если учесть все вышесказанное, можно сделать вывод – **во всем должен быть баланс и умеренность.**

Воронкина Алла Богдановна
Врач по медицинской профилактике

ГБУЗ "Центр общественного здоровья и медицинской профилактики
Калининградской области"