Вітамін D: ключ до здоров'я кісток, імунітету й не тільки

Вступ

Вітамін D часто називають «сонячним» вітаміном, адже він виробляється в шкірі під впливом ультрафіолетового світла. Але окрім цього, він має фундаментальне значення для здоров'я кісток, м'язів, імунної системи, а також може впливати на ризик деяких захворювань. У сучасному житті, коли ми багато часу проводимо в приміщеннях, живимося їжею з недостатньою кількістю цього вітаміну або мешкаємо у регіонах із малою кількістю сонячного світла – ризик його нестачі значно зростає. У цій статті ми розглянемо: функції вітаміну D, причини його дефіциту, групи ризику, рекомендовані добові дози, як отримати більше D, коли потрібно звернутися до лікаря, а також ризики надмірного прийому.

Функції вітаміну D

1. Підтримка здоров'я кісток і м'язів.

Вітамін D допомагає організму засвоювати кальцій і фосфор – два мінерали, критично важливі для міцності кісток. Нестача D може призводити до рахіту у дітей, остеомаляції (розм'якшення кісток) у дорослих, а також до остеопорозу й підвищеного ризику переломів.

2. Підтримка імунної системи.

Є дані, що низький рівень вітаміну D пов'язаний із підвищеним ризиком інфекцій, зокрема респіраторних, і з порушеннями імунної регуляції.

3. Можливий вплив на інші аспекти здоров'я.

Деякі дослідження вказують на зв'язок між низьким рівнем D і ризиком автоімунних захворювань, серцево-судинних проблем, а також деяких форм раку. Проте чітке доказове значення на сьогодні ще уточнюється.

Причини дефіциту вітаміну D

- Недостатнє сонячне опромінення шкіри (наприклад, перебування в приміщенні більшість часу, життя в північних широтах, покриття шкіри одягом).
- Їжа, що містить мало вітаміну D, або дієти без жирної риби, яєць, з невеликою кількістю збагачених продуктів.
- Порушення засвоєння – хвороби печінки, нирок, хвороби кишечника, що знижують синтез або конверсію вітаміну D.
- Деякі фактори ризику: літній вік (знижена шкірна продукція D), ожиріння (затримка вітаміну в жировій тканині), темна шкіра (більш меланіну = менш вироблення D) тощо.

Групи ризику

- Діти, особливо груднички, які досить довго перебувають на грудному вигодовуванні без додаткового D.
- Люди віком 65+ років.
- Люди з темною шкірою або з обмеженим перебуванням на сонці.
- Люди з хронічними захворюваннями печінки, нирок, кишківника, ожирінням, або які приймають препарати, що впливають на метаболізм D.

- Люди в регіонах із малою кількістю сонячного світла чи в зимовий період.

Рекомендовані дози та контроль

- Згідно з даними, для більшості дорослих віком від 19 до 70 років рекомендована добова доза становить 600 міжнародних одиниць (IU), для дорослих 71+ – 800 IU.
- Нові рекомендації Endocrine Society (2024) зазначають, що здоровим дорослим до 75 років зазвичай не потрібно приймати більше рекомендованих доз лише з метою профілактики, а тестування рівня D без конкретних показань не рекомендується.
- Якщо є ризик дефіциту – може бути рекомендоване підвищене споживання або прийом добавок за призначенням лікаря.
- Важливо – підтримувати адекватний рівень, але уникати надлишку, оскільки високе споживання D може мати ризики.

Як забезпечити достатній рівень вітаміну D

Сонячне випромінювання

- Регулярне перебування на сонці: відкриті кисті рук, обличчя, руки – приблизно 5–30 хвилин кілька разів на тиждень (в залежності від сезону, географії, часу доби, покриття шкіри).
- У зимовий час або за зниженої сонячної активності – особливо важливі інші джерела.

Харчування

- Жирна риба (лосось, форель, скумбрія), яєчні жовтки, печінка, гриби (які піддані УФ-опроміненню).
- Збагачені продукти: молоко, рослинні молочні альтернативи, сири, злакові сніданки.
- Якщо харчування недостатнє – можливий прийом харчових добавок (за рекомендацією лікаря).

Добавки та контроль

- Якщо лікар визначив дефіцит – може бути призначений курс добавок (наприклад, D_3) з подальшим переходом на підтримуючу дозу.
- Перевірка рівня 25-гідроксивітаміну D (25(OH)D) у крові може бути рекомендована за наявності факторів ризику або симптомів.

Ризики та застереження

- Надмірне споживання вітаміну D може призвести до гіперкальціємії (підвищення кальцію в крові), проблем із нирками, серцевого ритму.
- Не варто вважати, що більше = краще: для здорових дорослих без ризиків немає доказів, що прийом дуже великих доз D покращує здоров’я.
- Добавки мають використовуватись з урахуванням індивідуальних обставин, під контролем фахівця – тоді як сонце та харчові джерела – більш природні варіанти.

Практичні поради

- Визначте час, коли ви можете вийти на сонце: наприклад, 15–20 хвилин без сонцезахисного крему (але з урахуванням ризику сонячних опіків) – це може допомогти синтезу D.
- Перевірте своє харчування: регулярно включайте жирну рибу, збагачені продукти, яйця.
- Якщо ви знаходитесь у приміщенні більшу частину дня, переважно взимку, маєте темну шкіру, або інші фактори ризику – обговоріть із лікарем можливість добавок і/або перевірки рівня D.
- Не починайте прийом високих доз D без консультації: «самолікування» може бути ризикованим.
- Підтримуйте комплексний підхід до здоров'я: вітамін D – один із багатьох чинників; сон, харчування, фізична активність – теж важливі.

Висновок

Вітамін D – життєво важливий елемент для здоров'я кісткової системи, м'язів, імунної функції. Нестача його – доволі поширене явище, особливо у сучасних умовах, коли ми менше буваємо на сонці або маємо обмежені харчові джерела. Однак важливо підходити до теми розумно: дотримуватися рекомендованих доз, уникати надлишку, і використовувати D як частину загального здорового способу життя. Якщо у вас є фактори ризику – обговоріть із лікарем питання перевірки і, за потреби, додаткового прийому.

Джерела

1. Mayo Clinic. What are the risks of not getting enough vitamin D? https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/vitamin-d-deficiency/faq-20058397
2. Endocrine Society. Guideline recommends healthy adults (under age 75) take the recommended intake of vitamin D. https://www.endocrine.org/news-and-advocacy/news-room/2024/endocrine-society-recommends-healthy-adults-take-the-recommended-daily-allowance-of-vitamin-d
3. Cleveland Clinic. Vitamin D deficiency: Causes, Symptoms & Treatment. https://my.clevelandclinic.org/health/articles/15050-vitamin-d–vitamin-d-deficiency
4. Healthline. Vitamin D: Benefits, Sources, Deficiencies. https://www.healthline.com/health/food-nutrition/benefits-vitamin-d
5. MedlinePlus. *Vitamin D deficiency.» https://medlineplus.gov/vitaminddeficiency.html
6. WebMD. Vitamin D: Deficiency Risk Factors, Treatment. https://www.webmd.com/diet/vitamin-d-deficiency
7. NDTV Doctor. Nutrition: Here Are Some Common Dangers of Vitamin D Deficiency. https://doctor.ndtv.com/nutrition/nutrition-here-are-some-common-dangers-of-vitamin-d-deficiency-4451777