

מחסור בוויטמין D הוא בעיה שרבים סובלים ממנה כיום בעולם המערבי, בייחוד אלה השוהים שעות רבות במשרדים ממוזגים. אז איפה בכל זאת הוא מסתתר במזון ולמה חשוב להשלים את החסר עם תוסף תזונה

זהבה דודסון, יועצת תזונה והרבליסטית בכירה

מחסור בוויטמין D מקצר את החיים



סושי. יחפשו אחד עם סלמון וטונה בשביל הויטמין D

מחסור בוויטמין D מהווה כיום בעיה כלל עולמית. למחסור זה ישנן השלכות בריאותיות מרחיקות לכת. הסיבה העיקרית למחסור זה היא אי חשיפה מספקת לקרני השמש. השמש היא המקור העיקרי לוויטמין זה בבני אדם. מעט מאד מזונות מכילים ויטמין D באופן טבעי.

ויטמין D הוא הכינוי לתרכובות אחדות בעלות מבנה ופעילות דומים. חלק מהויטמין מגיע לגופנו דרך המזון וחלק אחר מיוצר בגוף האדם מנגזרות של **כולסטרול** המצוי בשפע בעור בהשפעת הקרינה האולטרה סגולה שבקרני השמש. ויטמין די מאוכסן ברובו בכבד ומהכבד הוא מועבר לכליות ומשם לעצמות ולמע.

איפה בכל זאת יש ויטמין D במזון?

מהחי - דגים (סרדינים, סלמון, טונה, הרינג וכן שמן מכבד דגים), שומן החלב (שמנת וחמאה), בשר בקר וביצים.

מהצומח: מצוי רק בשמרים.

בארץ ובארצות רבות בעולם נהוג להוסיף ויטמין D **לחלב ומוצריו** וגם למרגרינות השונות.

הסיבות למחסור

1. אי חשיפה מספקת לשמש בשעות השיא.

2. צריכת תרופות נגד אפילפסיה, סטרואידים כמו קורטיזון ודומיו, תרופות העוזרות בספיגת שומנים. במחקרים התברר כי המחסור בוויטמין זה באוכלוסיות שונות בעולם ובארץ הוא בגדר מגפה מפני שהמזונות לא מסוגלים לספק את הנדרש לא לתינוקות, לא לילדים ולא למבוגרים הנוהגים לעבוד במשרד שעות ארוכות, וגם לא לאוכלוסיות דתיות - בגלל הביגוד הכבד שהן לובשות ובעיקר לקשישים ונכים.

ויטמין D ובריאות העצם

ויטמין D מגביר את ספיגת הסיידן והזרחן מהמעיי לדם ומונע את הפרשתם בכליות. לכן הוא מעלה את ריכוז יוני הסיידן והזרחן בדם וכך משתתף בשמירת ריכוזם הקבוע בדם. שמירה על ריכוז הסיידן הקבוע בדם חיונית לתאים שבהם משתתף הסיידן בוויסות מערכות אנזימיות רבות. בנוסף ויטמין D חשוב מאד בתהליכי בניה והריסה של העצמות בגוף.

למה חשוב שתהיה לנו כמות מספקת של ויטמין D

אצל ילדים - למניעת רככת עצמות.

אצל מבוגרים:

- א. למניעת אוסטופורוזיס - הידלדלות מסת העצם והגברת הסיכוי לשברים.
- ב. ויטמין D מקטין את הסיכון להופעתן של מחלות סרטניות כמו סרטן השד והמעיי הגס, פרוסטטה ולבלב, מחלות לב וכלי דם, לחץ גם גבוה, סוכרת, טרשת נפוצה ומחלות אוטואימוניות אחרות. מחקרים שנערכו לאחרונה מצביעים שצריכה מספקת של ויטמין D עשויה לתרום להארכת תוחלת החיים במספר שנים.

הסכנה בצריכה עודפת

עודף בצריכת ויטמין D עשוי לגרום לעודף סידן בדם, יצור אבנים בכליות ושקיעת סידן ברקמות הגוף השונות.

מניעה וטיפול במחסור של ויטמין D

את ערכי ויטמין D ניתן לקבוע באמצעות בדיקת דם פשוטה. אם לא ביצעתם בדיקה זו עד היום עשו זאת בהקדם האפשרי. במידה וקיים מחסור, חשוב להשלים את כמות הויטמין הרצויה לגוף באמצעות נטילת ויטמין D באופן יומיומי ומבוקר. הכמות המומלצת, כתוסף, תיקבע עם רופא המטפל או יועצת תזונה בהתאם לתוצאות הבדיקה. בנוסף, הקפידו על שהייה מבוקרת בשמש מדי יום ואכלו מזונות שעשירים בויטמין D. סרדינים, במידה ואתם לא צמחונים, יכולים להיות אופציה טובה להשלמת מחסור זה.