

D ויטמין: הכוכב החדש

18 סיבות למה לקחת אותו

D. הכוכב התורן בעולם תוספי התזונה הוא ויטמין

משפעת ועד סרטן – אין כמעט מחלה שהוא לא נחקר בקשר אליה .

אז מה יודע הוויטמין הכישרוני הזה לעשות, אילו מחלות הוא יכול למנוע, ולמה כדאי לכם לדאוג לרמות תקינות שלו ?

18 דברים שלא ידעתם עליו ובריא שתדעו

1. הוא מיוצר בגופנו בעזרתן האדיבה של קרני השמש - בניגוד לוויטמינים אחרים שגופנו אינו יודע לייצר ולכן אנו חייבים לקבלם מהמזון ,

חומר הגלם שממנו מיוצר ויטמין D הוא כולסטרול. כן, אותו כולסטרול שכולנו התרגלנו לחשוב עליו כעל" הילד הרע בשכונה. "ליתר דיוק, הוא נוצר מסוג של כולסטרול המצוי בתאי העור שלנו המכונה "7" דהידרו-כולסטרול".

כשאנו חושפים את עורנו לקרני UVB הקרניים הקצרות של השמש, (האור האולטרה סגול הופך את הכולסטרול הזה לוויטמין D. משם נישא החומר דרך זרם הדם לכבד, שם הוא עובר שינוי נוסף, ולבסוף מגיע לכליות והן הופכות אותו לוויטמין פעיל מבחינה ביולוגית .

2. הוא לא בן יחיד ומצוי גם בצמחים ובדגים .

כולנו מדברים על" ויטמין, "D אך למעשה ישנם עשרה סוגים של ויטמין D הממוספרים מ" 1 עד 10. החשובים שבהם הם D2 הנמצא בצמחים ו-, D3 שמכונה גם בשם הפחות ידידותי" כולקלציפּרול", והוא זה המיוצר בגופנו .

ויטמין D מצוי גם בשמן כבד דגים ובדגים בעלי בשר שמן) כמו טונה, מקרל, סלמון, סרדינים (ובכמויות קטנות גם בחלבון ביצה, באיברים פנימיים ובחלב. אבל כיוון שהרמות שלו במזון נמוכות ,

יציאה לשמש היא הדרך היחידה לקבל כמויות מספיקות שלו .

3. אנחנו זקוקים לו כבר ברחם

כמה מחקרים הראו שחסר בו עלול להגדיל משמעותית את הסיכון להתפתחות רעלת היריון – סיכון המופיע ב" 5% - 7% מההריונות ומהווה את הסיבה המובילה ללידות מוקדמות, לתחלואה ואף למוות של העובר וגם של האם. מחקרים נוספים מצביעים על חשיבותו במהלך ההיריון לבניית השלד של העובר ולגדילתו, וכן להפחתת הסיכון ללידות מוקדמות ולגיתוחים קיסריים .

מפחית את הסיכון לסוכרת הריון

4. הוא חיוני למניעת שבירים בגיל המבוגר .

הוא חיוני לספיגת הסיידן במעי ובקלישתו בתוך רקמת העצם , ולכן יש לו חשיבות עצומה בבניית העצם ובשמירה על צפיפותה ועל חוזקה .

הוא חשוב גם לשמירה על שיווי המשקל וכוח השרירים .

קשישים שאינם מקבלים די ויטמין D מועדים יותר לנפילות . לכן, נטילת תוספת של הוויטמין היא חלק חשוב בטיפול באוסטיאופורוזיס בגיל המבוגר .

ואכן, מחקרים מראים שמתן ויטמין D בלבד, גם ללא כל טיפול אחר , מקטין ב- 30% היארעות שבירים בצוואר הירך .

5. ומסייע גם למניעת השמנה

בשנים האחרונות הוא מככב גם במחקרים רבים בתחום הדיאטה, שמראים שאצל אנשים הלוקים בהשמנת יתר רמותיו בדם נמוכות משמעותית לעומת אנשים רזים . לפי מחקר שפורסם בכתב העת " ג'ורנל אוף קליניקל אנדוקרינולוג'י אנד מטבוליזם "

(Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism),

חסר בוויטמין בגיל התבגרות עלול להוביל להאטה בגדילה ולעלייה במסת הגוף .

החוקרים בדקו את רמות הוויטמין, משקל הגוף, אחוזי השומן והגובה של בנות 16-22 מקליפורניה. הממצאים הדגימו כי בקרב 59% מהן נמצא חסר בוויטמין , ונמצא יחס ישר בין רמות הוויטמין ובין הגובה ויחס הפוך בין רמות הוויטמין בדם ובין המשקל - ככל שרמותיו נמוכות יותר, כך מסת הגוף הייתה גבוהה יותר. עדיין לא ברור לחלוטין כיצד בדיוק הוא תורם לשמירה על משקל תקין, אך מחקרים הראו שהעשרת התפריט בוויטמין D ובסיידן מגבירה את חילוף החומרים של השומן .

6. הוא הוכח כמרכיב חשוב במניעת סרטן

כמו כן, הוא אף מסתמן כחומר מבטיח לטיפול במחלות הסרטן. יכולתו למנוע התפתחות גידולים סרטניים התגלתה כבר לפני כ- 15 שנה , כשחוקרים מצאו קשר מפתיע בין שכיחות מחלות סרטן שונות ובין חשיפה לשמש .

החוקרים גילו ששיעור מקרי המוות ממחלות סרטן, בהן המעי הגס, השחלות, השד והערמונית, במדינות צפון ארצות הברית) שאינן משופעות בשמש (בשנים 1950-1994 היה גבוה פי שניים מהשיעור במדינות הדרום החמות. השערתם הייתה שחשיפה בלתי מספקת לקרינה האולטרה סגולה, הגוררת בעקבותיה מחסור בוויטמין , עלולה להוות גורם סיכון משמעותי לסרטן .

מחקרים נוספים ממשיכים לאמת אותה. במחקר שפורסם ב- 2008 בכתב העת " ארכיבז אוף אינטרנל מדיסין (Archives of Internal Medicine) " נמצא שאנשים שרמות הוויטמין בדםם היו הנמוכות ביותר , היו בסיכון גבוה ב- 38% למות מסרטן המעי הגס, סרטן השד וסרטן הערמונית , לעומת אלה שאצלם הרמות היו הגבוהות ביותר. בסקירת כלל המחקרים שביצעו בנושא ופורסמה ב- 2008 בכתב העת הרפואי " אמריקן ג'ורנל אוף קליניקל ניוטריישן " (American Journal of

(Clinical Nutrition) נמצא כי התוצאות המבטיחות ביותר נצפו במניעת סרטן המעי הגס כשבסרטני השד והערמונית עדיין נדרשים מחקרים קליניים נוספים.

7. ועשוי להגן מפני שפעת, ואולי גם משפעת החזירים

במחקר אמריקאי שפורסם בכתב העת " ארכיבז אוף אינטרנל מדיסין (Archives of Internal Medicine) בפברואר השנה נבדקו רמות הוויטמין בדגימות דם שנלקחו מ-18,883 מבוגרים ומתבגרים. החוקרים מצאו שאנשים שרמות הוויטמין בדמם היו הנמוכות ביותר היו בסיכון גבוה ב- 40% ללקות בזיהומים בדרכי הנשימה העליונות, כמו הצטננויות ושפעת, בהשוואה לאלה עם הרמות הגבוהות ביותר.

לפני כשנה החלה הסוכנות לבריאות הציבור בקנדה לעבוד על מחקר הבוחן את תפקידו של הוויטמין בהגנה מפני שפעת עונתית חמורה כדי לבדוק אם יש קשר בין רמותיו לחומרת השפעת.

בעקבות התפרצות שפעת החזירים הודיעה הסוכנות באוגוסט השנה כי היא מתאימה כעת את המחקר לבחינת תפקידו בהגנה מפני שפעת החזירים. איך בדיוק הוא יכול להגן עלינו מפני שפעת?

המנגנונים עדיין לא ברורים מספיק. עם זאת מחקרים חדשים מצאו שהוא ממלא תפקיד חשוב במערכת החיסון ומאיץ את ייצורם של חומרים אנטי מיקרוביאליים בגופנו, שהם בעלי פעילות מנטרלת נגד מגוון מזהמים, כולל נגיפי השפעת.

ממלא תפקיד חשוב במערכת החיסון) צילום (AFP):

8. הוא עוזר למנוע סוכרת מסוג 1 ומחלות אוטואימוניות נוספות

חוקרים מאוניברסיטת קליפורניה הציגו נתונים על שכילות של סוכרת נעורים במדינות שונות בעולם באמצעות גרף. צורת הגרף) סמייל, חיוך (מדגימה כיצד באזורים הרחוקים יותר מקו המשווה, שבהם קרינת ה-UVB נמוכה יותר, שכילות המחלה עולה. לעומת זאת, ככל שמתקרבים לקו המשווה, במדינות שבהן הקרינה גבוהה יותר, השכילות יורדת.

מחקרים נוספים מצאו קשר בין חסר בוויטמין לטרשת נפוצה, קרוהן, לופוס ודלקת מפרקים שגרונתית. מנגנוני ההשפעה עדיין נחקרים, אך מחקרים מצאו כי לוויטמין יכולת לווסת את מערכת החיסון ולעכב התפתחות תהליכים דלקתיים במנגנונים שונים בגוף.

9. ומשחק תפקיד חשוב במניעת סוכרת מסוג 2

מחקר שפורסם ב-2007 בכתב העת " דיאבטיס קייר (Diabetes Care) " עקב במשך 17 שנה אחר 4,000 גברים ונשים, ומצא כי בקרב אלה שרמות הוויטמין בדמם היו גבוהות, הסיכון לפתח סוכרת מסוג 2 היה נמוך ב- 40% לעומת אלה שרמות הוויטמין אצלם היו נמוכות.

מחקרים נוספים הדגימו קשר בין רמות הוויטמין ובין תנגודת לאינסולין - מצב המהווה את השלב הראשון בהתפתחות סוכרת מסוג 2, שמאופיין בהפחתה ברגישות הרקמות לפעולת האינסולין .

מחקרים נוספים הראו שבאמצעות מתן ויטמין D אפשר להגביר את הרגישות לאינסולין .

לדוגמה, מחקר שהתפרסם השנה בכתב העת " דיאבטיק מדיסין (Diabetic Medicine), מצא שנטילת תוסף ויטמין D משפרת את הרגישות לאינסולין בגברים בריאים בגיל העמידה , בעלי משקל יתר, הנמצאים בסיכון מוגבר לפתח עמידות לאינסולין .

10. הסובלים מאי-ספיקת כליות חייבים אותו במינונים גבוהים

מאחר שהכליות הן אלה שהופכות את הוויטמין לפעיל בגופנו מבחינה ביולוגית, הרי כשהן אינן מתפקדות, רמות הוויטמין הפעיל פוחתות משמעותית . בעקבות זאת מתרחש תהליך דומינו שבו עולות רמותיו של הורמון יותרת בלוטת התריס, (PTH), עלייה הגורמת לשחרור סידן לדם ממאגר הסידן העיקרי בגופנו – העצם .

התוצאה היא שכמות הסידן בעצמות מידלדלת והן מתחילות להיחלש. בו זמנית, כתוצאה מרמת הסידן הגבוהה בדם, עלול להשתבש תפקודן של מערכות נוספות .

כדי למנוע את התהליך ההרסני הזה יש צורך במינון גבוה של ויטמין D. מאחר שמינונים גבוהים עלולים לגרום לעלייה מסוכנת ברמות הסידן בדם, פותחה תרופה (בשם זמפולר) פאריקלציטול, (המבוססת על נגזרת סינתטית של הוויטמין ואינה גורמת לבעיה .

11. רמות תקינות שלו חיוניות להפחתת הסיכון להתקפי לב

במחקר שפורסם ב- 2008 בכתב העת " ארכיבז אוף אינטרנל מדיסין (Archives of Internal Medicine) נבדקו 454 גברים בני 40 - 75 שעברו התקף לב לא סופני או מחלת לב סופנית, ונתוניהם הושו לאלה של 900 גברים בריאים ללא היסטוריה של מחלות לב וכלי דם .

החוקרים מצאו שגברים שסבלו מחסר בוויטמין היו בסיכון גבוה יותר ללקות בהתקף לב לעומת אלה שרמות הוויטמין בדמם היו תקינות .

12. הוא תורם לשיפור ביצועים ספורטיביים

ויטמין D לא רק מחזק את השרירים, אלא גם מאיץ את המהירות ומשפר את זמן התגובה ואת הסבולת. כך טוען מאמר שהתפרסם לאחרונה בכתב העת לרפואת ספורט "דה אמריקן קולג' אוף ספורט מדיסין" (The American College of Sport Medicine). מחברי המאמר טוענים כי ככל הנראה הרוסים והגרמנים ידעו עוד בשנות ה-30 וה-50 שהוויטמין משפר את הביצועים הספורטיביים, והאתלטים שלהם טופלו על ידי חשיפה לקרינת UVB כדי להגביר את יצירתו .

13. וחסר גם לנו, בישראל שטופת השמש

עד לא מזמן מקובל היה לחשוב שמדובר בבעיה המאפיינת מדינות קרות בלבד. לפני כשלוש שנים הכריז ד"ר מייקל הוליק, מומחה אמריקאי נודע לרפואת עור וחבר הנהלת איגוד רופאי העור האמריקאים, שגם במדינות חמות סובל שיעור לא קטן מהאוכלוסייה מחסר בוויטמין. הסיבה לכך, הוא הסביר, נעוצה בהצלחה הרבה מדי של הקמפיינים העולמיים למניעת סרטן העור, שבעקבותיהם אנשים רבים נמנעים לחלוטין מחשיפה לשמש.

ההכרזה הזאת עלתה לו בחברותו באיגוד - עמיתיו טענו שהתבטאויותיו פוגעות בקמפיין המניעה של סרטן העור. אבל מחקרים שנערכו מאז מוכיחים שהוא צדק: על אף השמש היוקדת במשך חודשים רבים מתברר שגם במדינות חמות יש לא מעט אנשים הסובלים מחסר בוויטמין. בישראל מצא מחקר שנערך במרכז הרפואי רמב"ם חסר אצל 30% מהאוכלוסייה בקרב מתבגרות.

14. הקבוצות שנמצאות בסיכון גבוה יותר לחסר

קשישים, דתיים, חולים ועובדי משרדים צריכים להיזהר; הקשר בין הקבוצות: היעדר חשיפה מספקת לשמש. קשישים אינם יוצאים החוצה בשעות החמות, דתיים מתלבשים בצניעות, חולים במחלות קשות ממעטים לצאת החוצה, ועובדי המשרד ספונים במשרדיהם מהבוקר עד הלילה. כולם אינם זוכים למנה מספיקה של UVB ולכן לא מצליחים לייצר רמות נאותות של ויטמין D. גם אנשים כהי עור נמנים עם האוכלוסייה בסיכון. הסיבה: עורם מייצר כמות גדולה יותר של מלטונין, צבען המכה את צבע העור, ובכך חוסם חלק גדול מקרני ה-UVB.

15. בחורף רמותיו בדמנו נמוכות יותר מאשר בקיץ

מאחר שבחורף אנו נחשפים מעט מאוד לקרינת UVB, ייצור הויטמין פוחת. ואכן, הסקר הלאומי האמריקאי לבריאות ותזונה שפורסם ב-2008 מצא שהסיכון ללקות בחסר בוויטמין בחורף גבוה הרבה יותר מאשר בקיץ.

הגוף שלנו אמנם יודע לייצר כמויות מספיקות של הויטמין בקיץ שאמורות להספיק לנו עד לסוף החורף, אך רק בתנאי שנחשפנו לכמות מספקת של שמש בקיץ.

16. חשוב שתקפידו לצאת לשמש מדי יום

קרמים עם מקדמי הגנה חוסמים את קרני השמש האולטרה סגולות. בכך הם מפחיתים את הסיכון לסרטן, אך גם את ייצורו של הויטמין בגוף.

לכן, כדי להשיג כמות מספקת של ויטמין D, חשוב להיחשף לשמש ללא אמצעי הגנה לזמן קצוב. החשיפה חיונית ומועילה כל עוד היא במינון הנכון ואין להיחשף לפרקי זמן ארוכים מדי.

צאו לשמש בשעות שבהן קרינת ה-UVB מרבית (10:00 - 14:00) וחשפו את הפנים והזרועות ללא תכשיר הגנה במשך 10 - 15 דקות בקיץ וכ-20 - 30 דקות בחורף (תלוי בגון העור).

17. לא נחשפים מספיק לשמש? בקשו בדיקת דם לרמות הוויטמין

הבדיקה נקראת 3(OH)D25 והיא נמצאת בסל הבריאות, אך לא כלולה בבדיקות השגרה מה שאומר שניתכן שתצטרכו להפעיל מידה של אסרטיביות כדי לשכנע את הרופא לרשום לכם אותה. (רמת היעד המקובלת של הוויטמין בדם היא לפחות מעל 30 ננוגרם למיליליטר, ויש גם שמדברים על רמת יעד של 40 ננוגרם למיליליטר. נמצא שכבר כאשר הרמה יורדת מתחת ל-30 היא אינה אופטימלית. כשהיא יורדת מתחת ל-20 ננוגרם למיליליטר היא מוגדרת כחסר יחסי, וכשהיא יורדת מתחת ל-10 ננוגרם למיליליטר מדובר בחסר מובהק שעלול להוביל לאוסטיאומלציה – מחלה שבה נפגמת שקיעת המינרלים בעצם והעצמות נעשות שבירות יותר.

18. אובחן אצלכם חסר? פנו לרופא

אם אובחן אצלכם חסר, התייעצו עם הרופא בעניין השלמתו באמצעות תוסף. הנוסחה להעלאת הוויטמין פשוטה: כדי להעלות את רמת ויטמין D בדם בננוגרם אחד למיליליטר יש צורך ליטול 100 יחידות בינלאומיות) יחב"ל (אם, לדוגמה, נמצא שרמת הוויטמין בדמכם היא 11 ננוגרם למיליליטר, כדי להגיע לערך המטרה של 30 ננוגרם למיליליטר עליכם להעלות את הרמה

ב-19 ננוגרם למיליליטר. (19=30-11) כעת יש להכפיל את התוצאה (19) ב-100 יחב"ל – כלומר עליכם ליטול 1,900 יחב"ל ליום. אפשר ליטול את התוסף בכדורים (שמכילים 400 יחב"ל כל אחד) או בטיפות) כל טיפה מכילה 200 - 400 יחב"ל, תלוי במותג. (לטווח הארוך – אם החסר נובע מחוסר חשיפה לקרינת UVB, הקפידו להיחשף לשמש בהתאם להוראות.

הכי חשוב: תקציר לממהרים

הקפידו להיחשף מספיק לשמש. צאו לשמש בשעות שבהן קרינת ה-UVB מרבית (10:00) - (14:00) וחשפו את הפנים והזרועות ללא תכשיר הגנה במשך 10 - 15 דקות בקיץ וכ-20-30 דקות) (תלוי בגוון העור).

אם אינכם נחשפים מספיק לשמש, בקשו מהרופא בדיקת דם לבדיקת רמת הוויטמין בגופכם.

אם נמצאה אצלכם רמה פחותה מ-30 ננוגרם למיליליטר, פנו לרופא והתייעצו עמו בעניין השלמות באמצעות תוסף.

ייעוץ מקצועי: פרופ' צופיה איש-שלום, מנהלת היחידה למטבוליזם העצם והסידן, המרכז הרפואי רמב"ם; פרופ' אדוארדו סלטיפולסקי, היחידה למחלות כליה, אוניברסיטת וושינגטון; סיגל טפר, דיאטנית קלינית ודוקטורנטית לאפידמיולוגיה, אוניברסיטת בן גוריון; דתיה יער, דיאטנית קלינית ויועצת לאלטמן רוקחות טבעית