

## D hipovitaminoze asociējas ar saules starojumu, uztura produktiem un dzīvesveida faktoriem

*Anastasija Šitova<sup>1</sup>, Zigurds Zariņš<sup>2</sup>*

*Rīgas Stradiņa universitāte, Latvija*

*<sup>1</sup> Doktorantūra, studiju programma "Medicīna",*

*<sup>2</sup> Rehabilitācijas fakultāte, Sporta un uztura katedra*

**Ievads.** Latvija atrodas starp 55,40 (galējais dienvidu punkts) un 58,05 (galējais ziemeļu punkts) ziemeļu platumu grādiem, tāpēc regulāra atrašanās saulē trīs reizes nedēļā pa 15 minūtēm mūs nodrošina ar D vitamīnu tikai laika posmā no maija līdz oktobrim.

**Darba mērķis, materiāls un metodes.** Noteikt D vitamīna līmeni serumā un to saistību ar saules starojumu, uzņemto uzturu un dzīvesveidu pieaugušiem vīriešiem. Prospektīvs šķērsriezuma pētījums, kurā piedalījās 254 respondenti vecumā no 45 līdz 80 gadiem, vidējais vecums  $59 \pm 8,3$  gadi, 25% vīriešu bija vecāki par 65 gadiem. Tika noteikta informācija par fizisko aktivitāti, atrašanās ilgumu saules staru iedarbībā, izglītību, statusu un sociālekonomiskajiem apstākļiem. Noteikts 25(OH) D vitamīna līmenis asins serumā ar ELISA metodi. Dati tika analizēti, izmantojot SPSS 20.

**Rezultāti.** Vidējais D vitamīna 25(OH)D līmenis serumā bija  $16,9 \pm 7,6$  ng/ml (2,2–43,2 ng/ml). D vitamīna deficīts (25(OH)D < 10 ng/ml) konstatēts 22,7%, nepietiekamība (25(OH)D 10–20 ng/ml) – 52,8%, mērena nepietiekamība (25(OH)D 21–29 ng/ml) – 18,5%, pietiekams D vitamīna daudzums – tikai 6% vīriešu. Vidējais D vitamīna daudzums uzturā bija  $7,4 \pm 5,4$  µg dienā ( $296 \pm 216$  SV), minim. 0,2 µg (8 SV), maks. 30 µg (1200 SV). Starp 25(OH)D līmeni serumā un D vitamīnu uzturā pastāv statistiski ticama korelācija ( $r = 0,973$ ,  $p = 0,01$ ). Rudenī vidējais D vitamīna līmenis bija  $17,5 \pm 7,6$  ng/ml (4,8–43,2 ng/ml), pavasarī –  $15,8 \pm 7,7$  ng/ml (2,2–39,3 ng/ml). D vitamīna līmenis bija ievērojami zemāks vīriešiem, kas vecāki par 65 gadiem ( $p = 0,0001$ ), fiziski mazāk aktīviem ( $p = 0,006$ ) un tiem, kas mazāk nekā trīs reizes nedēļā atrodas saules starojuma ietekmē ( $p = 0,001$ ).

**Secinājumi.** D vitamīna līmenis asins serumā vīriešiem bija zem normas, 94% nepietiekams līmenis bija saistīts ar samazinātu fizisko aktivitāti, darbu iekšstelpās, mazāku saules staru iedarbību, augstāku izglītību un augstāku sociālekonomisko statusu. Atrašanās saulē 15–30 minūtes ar atkailinātu seju, rokām un kājām trīs reizes nedēļā būtu pietiekami, lai saņemtu pietiekamu daudzumu D vitamīna, ja vien dzīvojam valstī, kas atrodas līdz 40 platumu grādiem.