

D vitamīna deficīts Latvijas vīriešiem un 25(OH)D uzņemšana ziemas periodā

Anastasija Šitova¹, Zigurds Zariņš²

Rīgas Stradiņa universitāte, Latvija

¹ Doktorantūras nodaļa

² Sporta un uztura katedra

Ievads. D vitamīna deficīts ir plaši izplatīts visā pasaulē. Zems 25-hidroksi-D-vitamīna [25(OH)D] daudzums asins serumā ir vairāk nekā 50% gados vecu cilvēku. Pieaugušajiem D vitamīna deficīts ir plaši izplatīts osteoporozes, vēža, diabēta un autoimūnu slimību gadījumā. D vitamīna deficīts, ko nosaka 25-hidroksi-D-vitamīna [25(OH)D] koncentrācija serumā, kas ir < 20 ng/mL, ir ļoti izplatīts Latvijas iedzīvotājiem, it īpaši no novembra līdz aprīlim.

Darba mērķis, materiāls un metodes. Šī pētījuma mērķis bija novērtēt, vai 30 000 SV D3 vitamīna katru mēnesi saglabās 25(OH)D līmeni 20–60 ng/mL robežās veseliem vīriešiem pēc 65 gadu vecuma neatkarīgi no bazālā D vitamīna daudzuma.

154 respondenti brīvprātīgi saņēma 30 000 SV D3 vitamīna devu katru mēnesi, dienas deva 1000 SV, no 2015. gada novembra līdz 2016. gada aprīlim. 25(OH)D daudzums asins serumā tika mērīts pirms pirmās devas novembrī (1. mēnesis), pirms 4. devas februārī (4. mēnesis) un pēc 6. devas aprīlī (6. mēnesis).

Rezultāti. Pirmajā mēnesī (novembrī) 25(OH)D bija $17,5 \pm 9,5$ ng/mL. 94 respondentiem (61%) 25(OH)D bija < 20 ng/ml un 60 (38,9%) respondentiem 25(OH)D bija < 10 ng/ml. 25(OH)D ievērojami pieauga 4. mēnesī ($25,3 \pm 8,0$ ng/mL) un 6. mēnesī ($30,1 \pm 8,5$ ng/mL), pārējo analīžu rezultāti bija bez izmaiņām. Diviem respondentiem 4. mēnesī 25(OH)D līmenis asins serumā bija nedaudz zem 20 ng/ml (17,6 un 19,7 ng/ml), un nevienam 25(OH)D asins serumā nebija > 60 ng/mL. Pēc 6. devas aprīlī 25(OH)D asins serumā visiem bija > 20 ng/mL un 5 respondentiem – nedaudz virs 30 ng/ml (32,1 un 33,2 ng/ml).

Secinājumi. Ikmēneša D3 vitamīna devas papildināšana ar 30 000 SV no novembra līdz aprīlim mazina D vitamīna deficītu un nepietiekamību ziemas periodā, bet līdz normas līmenim (30–70 ng/mL) nepieciešamas lielākas 25(OH)D devas un D vitamīna uzņemšana ar uzturu 5–10 mkg dienā.