

## D vitamīna un citu pamata uzturvielu daudzums uzturā un tā nepietiekamība Latvijas vīriešiem

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

Rīgas Stradiņa universitāte, Rehabilitācijas centra "Jantarnij bereg" uztura speciāliste, Latvija

<sup>1</sup>Rīgas Stradiņa universitāte, Rehabilitācijas fakultāte,  
Sporta, uztura un pedagoģijas katedra, Latvija

**Ievads.** Vairāki epidemioloģiskie pētījumi Eiropā, Ziemeļeiropā, kā arī Āzijas un Āfrikas valstīs liecina par D vitamīna deficītu, it īpaši gados vecākiem cilvēkiem. Ziemeļamerikā un Rietumeiropā cilvēki nepietiekami uzņem D vitamīnu – 50% no ieteicamās dienas devas. Austrālijas iedzīvotāji uzņem pusi no ieteicamās D vitamīna devas [Caryl A. Nowson and Claire Margarison // *MJA*, 2002; 177(3): 149–152]. Mūsdienās ir atzīta D vitamīna loma ne tikai kaulu veselības saglabāšanā, bet arī daudzu hronisku slimību riska mazināšanā. Pieaugušie iegūst lielāko D vitamīna daudzumu caur ādu ar UV starojuma palīdzību, kur UV staru ietekmē ādā rodas D vitamīns no tā provitamīna ergosterola-7-dihidrosterola, turpretim 7-dihidrosterols organismā veidojas no holesterīna. Turklāt saules iedarbību un tādējādi D vitamīna sintēzi ietekmē ziemeļu platuma grādi. Piemēram, Skotijā (augstākos ziemeļu platuma grādos) ir vairāk izplatīts zems 25(OH)D līmenis – 16 ng/mL, salīdzinājumā ar pārējo Apvienoto Karalisti, Latvija ģeogrāfiski atrodas tādos pašos ziemeļu platuma grādos kā Skotija (57°) [Hypponen E., Power C. // *Am J Clin Nutr*; 2007; 85: 860–868].

**Darba mērķis, materiāls un metodes.** Noteikt D vitamīna uztura avotus, tā nepietiekamības un deficīta izplatību vīriešiem pēc 45 gadu vecumā Latvijā. Izvērtēt, vai pastāv sakarība starp uzņemto D vitamīna daudzumu un D vitamīna līmeni serumā, kā arī ķermeņa masas indeksu (ĶMI) un vecumu. Pētījuma tika iekļauti 134 vīrieši no 45 līdz 80 gadu vecumam. Nevienam nesaņēma D vitamīna preparātus vai uztura bagātinātājus, kuru sastāva ir D vitamīns. Visiem vīriešiem tika noteikts vitamīns D (25 hidroksilvitamīns D: 25(OH)D) serumā un tika izrēķināts uzņemtais D vitamīna daudzums. Tika noteikts ĶMI. Veikta uztura biežuma anketas aptauja, lai iegūtu datus par D vitamīna daudzumu uzturā. Respondenti tika intervēti personīgi un dati apstrādāti ar BIOR palīdzību.

**Rezultāti.** Vitamīna D daudzums uzturā ir nepietiekams vairāk nekā pusei respondentu (78,4%), D vitamīna nepietiekamība serumā ir konstatēta 94,1% vīriešu. Vidējie dati: uzņemtais D vitamīna daudzums ir 276 SV (norma 600 SV), D vitamīna 25(OH)D līmenis serumā ir 16,9 ± 7,6 ng/mL (2,2 – 43,2 ng/mL) (norma ≥ 30), ĶMI – 28,1 kg/m<sup>2</sup>, vecums – 59,4 gadi. D vitamīna līmenis tika noteikts no septembra līdz aprīlim. Atkarībā no sezonas tika izveidotas divas grupas: rudens (septembris, oktobris, novembris) un pavasaris (marts, aprīlis, maijs). 63,4% (n = 85) vīriešu D vitamīns tika noteikts rudenī un 36,6% (n = 49) pavasarī. Rudenī vidējais D vitamīna līmenis bija 17,5 ± 7,6 ng/mL (4,8 – 43,2 ng/mL), pavasarī 15,8 ± 7,7 ng/mL (2,2 – 39,3 ng/mL). D vitamīna daudzums uzturā tika salīdzināts ar D vitamīna līmeni serumā ar Pīrsona korelācijas koeficientu r = 0,961 un ir konstatēta pozitīva lineāra korelācija ar ticamības intervālu p = 0,01. Nav atrasta statistiski ticama korelācija starp 25(OH)D serumā un ĶMI. Galvenie D vitamīna uztura avoti ir treknas jūras zivis, olas, piena produkti.

**Secinājumi.** Vīriešiem vecumā ir izplatīts D vitamīna deficīts serumā un tā nepietiekamība uzturā. Starp 25(OH)D līmeni serumā un D vitamīna daudzumu uzturā ir atrasta statistiski ticama korelācija (r = 0,961; p = 0,01). Starp 25(OH)D līmeni serumā un vecumu ir atrasta netieša korelācija (r = 0,184; p = 0,033), kā arī tika atrasta netieša korelācija starp D vitamīna daudzumu uzturā un vecumu (r = 0,226; p = 0,009).