

## 25(OH)D vitamīna deficīta augsta izplatība vīriešiem pēc 45 gadu vecuma Latvijā

Anastasija Šitova<sup>1,2</sup>, Zigurds Zariņš<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Rīgas Stradiņa universitātes doktorantūra, Latvija

<sup>2</sup> Rehabilitācijas centrs "Jantarnij Bereg", Latvija

<sup>3</sup> Rīgas Stradiņa universitāte, Rehabilitācijas fakultāte, Sporta, uztura un pedagoģijas katedra, Latvija

**Ievads.** Par drošu D vitamīna stāvokļa indikatoru tiek uzskatīts 25(OH)D vitamīns serumā, kurš atspoguļo gan D vitamīna uzņemšanu ar uzturu, gan endogēno sintēzi, savukārt 1,25(OH)2D vitamīna koncentrācija serumā tiek cieši regulēta un parasti nav atkarīga no atrašanās saules gaismā vai no uztura. Līdz 50 gadu vecumam ieteicams uzņemt 5 µg (200 SV), no 51 gada līdz 70 gadiem – 10 µg (400 SV). Vīriešiem pēc 71 gada vecuma jāuzņem 15 µg (600 SV) D vitamīna. Ir aprēķināts, ka no katriem uzņemtiem 100 SV D vitamīna 25(OH)D asinīs pieaug par 1 ng/ml (2,5 nmol/l).

**Darba mērķis, materiāls un metodes.** Noteikt D vitamīna avotus uzturā, tā nepietiekamības un deficīta izplatību vīriešiem pēc 45 gadu vecuma Latvijā. Izvērtēt nepieciešamo pamata uztura produktu daudzumu, ar kuriem vīrieši uzņem D vitamīnu.

Pētījumā tika iekļauti 252 vīrieši no 45 līdz 80 gadu vecumam. Neviens nelietoja D vitamīna preparātus vai uztura bagātinātājus, kuriem sastāvā ir D vitamīns. Visiem vīriešiem tika noteikts 25-OH-vit.D kopējais (D3+D2) daudzums, tas tiek noteikts kopā 25-OH-Vit.D3 un 25-OH-Vit.D2, kas ir organismā vislielākajā daudzumā sastopamie D vitamīna metabolīti.

Veikta uztura aptauja, lai iegūtu datus par D vitamīna daudzumu uzturā (programma uztura biežuma anketas apstrādei: "Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātniskais institūts "BIOR").

**Rezultāti.** Kopējais 25-OH vit.D serumā nav pietiekams ( $\leq 30$  ng/ml) 92,4% (n = 233) respondentu, izteikta 25(OH)D nepietiekamība ( $< 20$  ng/ml) konstatēta 71,8% (n = 181) respondentu, 25(OH)D deficīts ( $< 10$  ng/ml) – 20,2% (n = 51) respondentu.

Pētījumā iekļauto vīriešu vidējais vecums –  $59 \pm 7,9$  gadi, ĶMI – 28,4 kg/m<sup>2</sup>.

Uzņemtais D vitamīns no produktiem  $< 5$  µg (200 SV) – 48,4% (n = 122),  $< 10$  µg (400 SV) – 72,6% (n = 183),  $< 15$  µg (600 SV) – 92,5% (n = 233).

Vidējais uzņemtais D vitamīna daudzums no siļķes – 3,5 µg (140 SV) dienā (0–20,7 µg/d), no laša – 2,6 µg (104 SV) dienā (0–30 µg/d), no olām – 0,5 µg (20 SV) dienā (0–5 µg/d), no piena produktiem: sviests – 0,2 µg (8 SV) dienā, saldais krējums – 0,12 µg (5 SV) dienā, no skumbrijas – 0,14 µg (6 SV) dienā (0–4,5 µg/d).

**Secinājumi.** Vīriešiem pēc 45 gadu vecuma ir izplatīts D vitamīna deficīts un nepietiekamība (92,4%). D vitamīns deponējas aknās, tādēļ nav nepieciešams katru dienu uzņemt 10 µg (400SV) D vitamīna ar pārtikas produktiem. Lai nerastos deficīts, pietiek uzņemt D vitamīnu saturošus produktus divas reizes nedēļā.