

ВИТАМИН Д

Незаменимое питательное вещество для **здоровья**
костей и мышц

ДОСТАТОЧНО ЛИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ ВИТАМИНА D
ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19?



ВИТАМИН D ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ В КОЖЕ

при воздействии УФ-В-лучей на солнце

Воздействие солнечного света - вот как мы получаем
70-80% наших потребностей в витамине D



Рекомендуется регулярное безопасное пребывание на солнце,
но не сгорите!



КАК ВИТАМИН D УЛУЧШАЕТ ЗДОРОВЬЕ КОСТЕЙ?

СПОСОБСТВУЕТ
усвоению кальция в кишечнике

УЛУЧШАЕТ
мышечную силу

**ПОМОГАЕТ
ОБЕСПЕЧИТЬ**
оптимальную
минерализацию кости



**СНИЖАЕТ
РИСКИ**
Достаточный уровень
витамина D снижает риск
падений и переломов

ПРИЕМ ВИТАМИНА D & COVID-19

Изоляция в помещении может мешать многим людям получать достаточное количество витамина D



Всем, кто не может провести хотя бы
15-30 минут под прямыми солнечными
лучами каждый день, **следует принимать**
витамин D с пищей и / или принимать добавки
с витамином D.



В настоящее время нет доказательств
что добавка витамина D поможет
предотвратить или вылечить инфекцию
COVID-19

КОМУ СЛЕДУЕТ УЧИТЫВАТЬ ДОБАВКУ?

- ▶ Люди с риском остеопороза (как правило, в возрасте ≥ 60 лет)
- ▶ Те, кто остается в помещении, редко подвергаясь солнечному свету
- ▶ Имеющие перелом с минимальной травмой
- ▶ Имеющие темный оттенок кожи
- ▶ Женщины во время беременности / кормления грудью
- ▶ Страдающие ожирением
- ▶ Принимающие противоэпилептические препараты
- ▶ Имеют нарушения всасывания

”
IOF рекомендует **взрослым в возрасте от 60 лет** принимать добавку **От 800 до 1000 МЕ / день**, для большей мышечной силы и улучшением здоровья костей.
”

ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ГЛАВНЫМ ПИТАТЕЛЬНЫМ ИСТОЧНИКОМ ВИТАМИНА D?

- ▶ Лосось, сардины, скумбрия, тунец, масло печени трески, грибы шиитаке, яичный желток
- ▶ Продукты с добавлением витамина D (например, апельсиновый сок, злаки)

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ ДОСТАТОЧНО ВИТАМИНА D!

Рекомендации по общему потреблению витамина D

Возрастная группа в годах	Национальная медицинская академия (NAM)	Рекомендации по употреблению витамина D для населения (IOF)
0-1	*	Не оценено
1-59	600 МЕ / день	Не оценено
60-70	600 МЕ / день	От 800 до 1000 МЕ / день
71+	800 МЕ / день	От 800 до 1000 МЕ / день
Целевой уровень 25 (ОН) D в нмоль / л **	50 нмоль / л для здоровья костей в любом возрасте	50 нмоль / л для предотвращения падений и переломов

* Адекватная доза составляет 400 МЕ / день.

** Статус витамина D оценивается путем измерения 25-гидроксивитамина D в крови.



Наше видение - мир без хрупких переломов,
в котором здоровая мобильность - реальность для всех

© 2021 Международный фонд остеопороза
9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Ньон•Швейцария
Т +41 22 994 01 00
info@osteoporosis.foundation • www.osteoporosis.foundation