

# پیامدهای کمبود ویتامین D چیست؟

10 مهر 1403

کمبود ویتامین D در حال حاضر به عنوان یکی از شایع‌ترین مشکلات سلامت عمومی در سراسر جهان شناخته شده که پیامدهای بسیاری را نیز به دنبال دارد.

پیامدهای کمبود ویتامین D شامل ضعف استخوان‌ها، افزایش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن از جمله دیابت نوع I، آرتریت روماتوئید، بیماری کرون، مولتیپل اسکلروزیس، بیماری قلبی، سکته مغزی، بیماری‌های عفونی و همچنین افزایش خطر مرگ می‌شود. همچنین بسیاری از سرطان‌ها از جمله روده بزرگ، پروستات و سینه با کمبود این ویتامین در ارتباط است.

در معرض نور خورشید قرار گرفتن، منبع اصلی ویتامین D برای اکثر انسان‌ها است. با این حال، اجتناب از قرار گرفتن در معرض نور خورشید منجر به اپیدمی کمبود ویتامین D شده است.

ویتامین D در پوست ساخته می‌شود و یا از طریق رژیم غذایی تامین می‌شود. ویتامین D برای فعال سازی به مراحل کبدی و کلیوی نیاز دارد تا ۱، ۲۵-دی هیدروکسی ویتامین D تشکیل شود. ۲۵-OH-D<sub>3</sub> شکل اصلی ویتامین D در گردش است که توسط پزشکان برای تعیین وضعیت ویتامین D بیمار استفاده می‌شود.

سطح خونی کمتر از ۲۰ (OH)D < ۲۰ ng/ml به عنوان کمبود ویتامین D در نظر گرفته می‌شود و میزان سطح ۲۱-۲۹ ng/ml عدم کفایت تلقی می‌شود و برای سودمندی اثر ویتامین D برای سلامتی، سطح طبیعی ۲۵ (OH)D باید < ۳۰ نانوگرم در میلی لیتر باشد.



\*\* انتشارات رویای آبی - دکتر آرش شایسته نیا

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، مسمومیت با ویتامین D تا زمانی که سطح خون ۲۵ (OH)D از ۱۵۰ تا ۲۰۰ نانوگرم در میلی لیتر بیشتر نباشد، رخ نمی‌دهد. کودکان در سال اول زندگی به حداقل ۴۰۰ IU ویتامین D در روز نیاز دارند. برای کودکان بالای یک سال نیز همین توصیه می‌شود.

بر اساس نتایج مطالعه نظامند و متاآنالیز که در سال ۲۰۲۳ انجام شده است، ۲۸ درصد کودکان مبتلا به کمبود ویتامین D یک دوره آلرژی غذایی داشته‌اند. احتمال یک دوره آلرژی غذایی در سال دوم زندگی، آنها چهار برابر بیشتر بود و احتمال ایجاد حساسیت غذایی بیشتر از ۵۶٪ می‌شد. احتمال حساسیت به تخم مرغ در کودکان استرالیایی با کمبود ویتامین D تقریباً چهار برابر بیشتر بود. براساس همین مطالعه در کودکان مبتلا به کمبود ویتامین D احتمال حساسیت بادام زمینی نیز تقریباً دو برابر بیشتر بود.

برای بهبود تغذیه کودکان ایرانی و پاسخگویی به این قبیل مشکلات در کشور برنامه مکمل‌یاری کودکان زیر دو سال از روز سوم تولد تا پایان سال دوم زندگی اجرا می‌شود.