افراد مسن باید چه مقدار ویتامین D دریافت کنند؟

23 مهر 1403

ویتامین D برای سلامت استخوان، عملکرد سیستم ایمنی و سلامت کلی ضروری است و با افزایش سن اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

به گزارش ایسنا، دستورالعمل‌های جدید انجمن بین‌المللی غدد درون‌ریز توصیه می‌کند که افراد ۷۵ ساله و بالاتر باید مصرف مکمل‌های ویتامین D را در نظر بگیرند.

اما چرا ویتامین D برای افراد مسن بسیار مهم است؟ و چقدر باید مصرف کنند؟

جوانان بیشترین ویتامین D را از نور خورشید دریافت می‌کنند

در استرالیا، اکثر افراد زیر ۷۵ سال می‌توانند ویتامین D کافی را در طول سال از نور خورشید دریافت کنند. برای کسانی که در نیمه شمالی استرالیا زندگی می‌کنند – و برای همه ما در طول تابستان – فقط باید در بیشتر روزها پوست خود را برای چند دقیقه در معرض نور خورشید قرار دهیم.

بدن فقط می‌تواند مقدار مشخصی ویتامین D را در یک زمان تولید کند. بنابراین ماندن بیشتر از زمان مورد نیاز زیر نور خورشید به افزایش سطح ویتامین D شما کمک نمی کند، در حالی که خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش می‌دهد.

چرا با افزایش سن به ویتامین D بیشتری نیاز داریم؟

این مقدار توصیه شده بالاتر از مقدار توصیه شده برای بزرگسالان جوان است که نشان‌دهنده افزایش نیازها و کاهش توانایی بدن در تولید و جذب ویتامین D است.

به طور کلی، افراد مسن کمتر در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند که منبع اصلی تولید طبیعی ویتامین D است. افراد مسن ممکن است زمان بیشتری را در داخل خانه بگذرانند و در بیرون از منزل لباس بیشتری بپوشند.

با افزایش سن، پوست ما نیز در سنتز ویتامین D از نور خورشید ناکارآمدتر می‌شود.

کلیه‌ها و کبد که به تبدیل ویتامین D به شکل فعال آن کمک می‌کنند نیز با افزایش سن بخشی از کارایی خود را از دست می‌دهند. این امر حفظ سطح کافی ویتامین را برای بدن دشوارتر می‌کند.

مجموع این موارد به این معنی است که افراد مسن به ویتامین D بیشتری نیاز دارند.

کمبود ویتامین D در افراد مسن شایع است

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، افراد بالای ۷۵ سال به رغم نیاز بیشتر به ویتامین D ممکن است به اندازه کافی از این ویتامین دریافت نکنند.

مطالعات نشان داده است که از هر پنج فرد مسن در استرالیا یک نفر دچار کمبود ویتامین D است.

در مناطقی از جهان با عرض جغرافیایی بالاتر مانند انگلیس، تقریباً نیمی از افراد سطوح کافی ویتامین D ندارند.

این افزایش خطر کمبود تا حدی به دلیل عوامل سبک زندگی است مانند گذراندن زمان کمتر در فضای باز و دریافت ناکافی ویتامین D در رژیم غذایی.

افراد مسن باید چه مقدار ویتامین D دریافت کنند؟

برای افراد بالای ۷۵ سال دریافت ویتامین D کافی تنها با چند دقیقه زیر نور خورشید بودن دشوار است و بنابراین انجمن غدد درون‌ریز توصیه می‌کند که افراد روزانه ۸۰۰ IU (واحد بین المللی) ویتامین D را از غذا یا مکمل‌ها دریافت کنند.

ویتامین D به بدن کمک می کند تا کلسیم را جذب کند که برای حفظ تراکم و استحکام استخوان ضروری است. با افزایش سن، استخوان‌های ما شکننده‌تر می‌شوند و خطر شکستگی‌ها و شرایطی مانند پوکی استخوان را افزایش می‌دهند.

حفظ سلامت استخوان ها بسیار مهم است. مطالعات نشان داده است که افراد مسن بستری شده در بیمارستان با شکستگی لگن در مقایسه با افرادی که آسیب ندیده اند، ۳.۵ برابر بیشتر در معرض خطر مرگ در ۱۲ ماه آینده هستند.

ویتامین D همچنین ممکن است به کاهش خطر عفونت‌های تنفسی کمک کند که می‌تواند در این گروه سنی جدی‌تر باشد.

همچنین شواهد در حال ظهور برای مزایای بالقوه دیگر از جمله سلامت بهتر مغز وجود دارد. با این حال، این نیاز به تحقیقات بیشتری دارد.

همچنین شواهد متوسطی وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف مکمل ویتامین D می‌تواند خطر مرگ زودرس را کاهش دهد.