

## WITAMINA D<sub>3</sub> – dla lepszej odporności!

### Witamina D pomaga:

- w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego
- w prawidłowym wchłanianiu i wykorzystywaniu wapnia i fosforu
- w utrzymaniu prawidłowego poziomu wapnia we krwi
- w utrzymaniu zdrowych kości i zębów
- w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni

Rekomendacje suplementacji witaminy D*	
Rodzaj populacji	Zalecenia
Noworodki urodzone przedwcześnie – <32. tygodnia ciąży	Rozpoczęcie suplementacji od dawki 800 IU/dobę od pierwszych dni życia (jeżeli możliwe jest żywienie enteralne), niezależnie od sposobu karmienia.
	Suplementację należy prowadzić pod kontrolą stężenia 25(OH)D w surowicy zarówno w trakcie pobytu dziecka w szpitalu (pierwsza kontrola po 4. tyg. suplementacji), jak i w opiece ambulatoryjnej.
	Przy łącznej podaży witaminy D z suplementów oraz diety wynoszącej >1000 IU/dobę istnieje ryzyko jej przedawkowania, szczególnie u noworodków z masą urodzeniową <1000g.
Noworodki urodzone przedwcześnie – 33–36 tygodnia ciąży	400 IU/dobę od pierwszych dni życia, niezależnie od sposobu karmienia.
	Nie ma wskazań do rutynowego oznaczania stężenia 25(OH)D
	Suplementację pod kontrolą stężenia 25(OH)D należy rozważyć u dzieci z grupy ryzyka (żywienie pozajelitowe >2. tyg., ketokonazol >2 tyg., leczenie przeciwdrgawkowe, cholestaza, masa urodzeniowa <1500 g).
Noworodki donoszone i niemowlęta	0–6 miesięcy: 400 IU/dobę od pierwszych dni życia niezależnie od sposobu karmienia.
	6.–12. miesiąca życia – dawka 400–600 IU/dobę, w zależności od dobowej dawki witaminy D dostarczonej z pokarmem.
Dzieci (1–10 rok życia)	W okresie od maja do września u zdrowych dzieci przebywających na słońcu z odkrytymi przedramionami i podudziami co najmniej przez 15 minut w godzinach od 10 do 15, bez stosowania kremów z filtrem, suplementacja witaminą D nie jest konieczna, chociaż jest wciąż zalecana i bezpieczna.
	Jeżeli powyższe warunki nie są spełnione, zalecana jest suplementacja w dawce 600–1000 IU/dobę, zależnie od masy ciała i podaży witaminy D w diecie, przez cały rok.
	U dzieci z otyłością wymagana jest suplementacja w dawce 1600–4000 IU/dobę, w zależności od stopnia otyłości.
Młodzież (11 – 18 rok życia)	W okresie od maja do września u zdrowych nastolatków przebywających na słońcu z odkrytymi przedramionami i podudziami przez co najmniej 15 minut w godzinach od 10 do 15, niestosujących kremów z filtrem, suplementacja witaminą D nie jest konieczna, chociaż jest wciąż zalecana i bezpieczna.
	Jeżeli powyższe warunki nie są spełnione, zalecana jest suplementacja w dawce 800–2000 IU/dobę, zależnie od masy ciała i podaży witaminy D w diecie, przez cały rok.
	U nastolatków z otyłością wymagana jest suplementacja w dawce 1600–4000 IU/dobę, w zależności od stopnia otyłości.

\* na podstawie: „Wytyczne dla lekarzy rodzinnych dotyczące suplementacji witaminy D” Zalecenia opracowane przez Polską Grupę Roboczą International University Family Medicine Club oraz „Zasady suplementacji i leczenia witaminą D – nowelizacja 2018 r.” P. Płudowski

