

СОСТОЯНИЯ, АССОЦИИРОВАННЫЕ ДЕФИЦИТОМ ВИТАМИНА D

- ⚡ Остеопения, остеопороз и рахит
- ⚡ Мышечная слабость и повышенная склонность к падениям
- ⚡ Артериальная гипертония
- ⚡ Повышенный риск возникновения злокачественных новообразований, включая рак молочной железы, толстой кишки, яичников и простаты
- ⚡ Депрессивные состояния
- ⚡ Частые респираторные инфекции
- ⚡ Развитие аутоиммунных заболеваний (рассеянный склероз, псориаз, сахарный диабет 1 типа)
- ⚡ Нарушение репродуктивной функции, патология беременности

ПРОФИЛАКТИКА ДЕФИЦИТА ВИТАМИНА D

-  Сбалансированное питание, снижение переработанных продуктов, сладких газированных напитков в рационе
-  Пребывание на солнце 10-20 минут в день (чем светлее кожа – тем короче время инсоляции)
-  Прием препаратов витамина D по назначению врача

**НЕ ПОДБИРАЙТЕ ДОЗИРОВКУ ВИТАМИНА D
САМОСТОЯТЕЛЬНО, ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!**



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
**ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**
ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ

Только достоверная информация
о здоровом образе жизни
от центра общественного здоровья!



coz27.ru



@CMP_DV

ВИТАМИН D



ЗОЖВТRENDE!
«ЦОЗиМП» ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ



ВИТАМИН D

ЖИЗНЕННО ВАЖЕН ДЛЯ НАШЕГО ОРГАНИЗМА - ОН ВЛИЯЕТ НА РАБОТУ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА ГЕНОВ И ЗАДЕЙСТВОВАН В ДЕСЯТКАХ ВАЖНЕЙШИХ ПРОЦЕССОВ, ОБЕСПЕЧИВАЯ ГАРМОНИЧНОЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ВСЕХ СИСТЕМ.

ЭФФЕКТЫ ВИТАМИНА D

- ✱ **ВСАСЫВАНИЕ КАЛЬЦИЯ И ФОСФАТОВ В КИШЕЧНИКЕ;**
- ✱ **ОТЛОЖЕНИЕ КАЛЬЦИЯ В КОСТНОЙ ТКАНИ И ЗУБАХ;**
- ✱ **УЧАСТИЕ В РЕГУЛЯЦИИ УРОВНЯ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ;**
- ✱ **СНИЖЕНИЕ РИСКА РАЗВИТИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ, ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ;**
- ✱ **РЕГУЛЯЦИЯ ИММУННОГО ОТВЕТА, СНИЖЕНИЕ РИСКА ИНФЕКЦИОННЫХ, АЛЛЕРГИЧЕСКИХ, АУТОИММУННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ;**
- ✱ **РЕГУЛЯЦИЯ РЕПРОДУКТИВНОЙ ФУНКЦИИ;**
- ✱ **УЧАСТИЕ В СИНТЕЗЕ СЕРТОНИНА И ДОФАМИНА;**
- ✱ **ЗАЩИТА КЛЕТОК ГОЛОВНОГО МОЗГА ОТ ПОВРЕЖДЕНИЙ, ПОДДЕРЖАНИЕ АКТИВНОСТИ НЕЙРОНОВ, ЗАМЕДЛЕНИЕ ПРОЦЕССА НЕЙРОДЕГЕНЕРАЦИИ.**

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПОТРЕБНОСТЬ
В ВИТАМИНЕ D ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ — 600-800
МЕ/сут

ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНА D

- ✓ Основной источник - синтез в коже под действием ультрафиолетовых лучей
- ✓ Некоторые продукты:

ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПИЩЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ	СОДЕРЖАНИЕ ВИТ. D
ДИКИЙ ЛОСОСЬ	600-1000 МЕ НА 100 Г
ЛОСОСЬ, ВЫРАЩЕННЫЙ НА ФЕРМЕ	100-250 МЕ НА 100 Г
СЕЛЬДЬ	294-1676 МЕ НА 100 Г
СОМ	500 МЕ НА 100 Г
КОНСЕРВИРОВАННЫЕ САРИНЫ	300-600 МЕ НА 100 Г
КОНСЕРВИРОВАННАЯ МАКРЕЛЬ	250 МЕ НА 100 Г
КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ТУНЕЦ	236 МЕ НА 100 Г
РЫБИЙ ЖИР	400-1000 МЕ НА 1 СТ. Л.
ГРИБЫ, ОБЛУЧЕННЫЕ УФ	446 МЕ НА 100 Г
СЛИВОЧНОЕ МАСЛО	52 МЕ НА 100 Г
МОЛОКО	2 МЕ НА 100 Г
СМЕТАНА	50 МЕ НА 100 Г
ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК	20 МЕ НА 100 Г
СЫР	44 МЕ НА 100 Г
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	45-16 МЕ НА 100 Г



ФАКТОРЫ РИСКА ДЕФИЦИТА ВИТАМИНА D

- ❗ **Недостаток солнечного света.** Проживание в северных широтах (выше 35 параллели), небольшое количество солнечных дней в году, загрязненная атмосфера, использование солнцезащитной косметики, темный цвет кожи ограничивают синтез витамина D.
- ❗ **Недостаточное поступление с питанием.** Дефицит в рационе рыбы, ограничения в питании (веганская, безмолочная диеты, недостаток жиров).
- ❗ **Заболевания ЖКТ** с нарушением всасывания.
- ❗ **Нарушение активации витамина D.** Печёночная недостаточность, хроническая почечная недостаточность, дефициты минералов и витаминов, избыток фосфатов (в т.ч. из газированных напитков) могут нарушать преобразование неактивной формы витамина в активную.
- ❗ **Возраст >60 лет.** С возрастом уменьшается способность кожи к продукции витамина D.
- ❗ **Ожирение.** Витамин D депонируется в подкожно-жировой клетчатке и становится недоступен для центрального кровотока.
- ❗ **Повышенный расход запасов витамина D** при некоторых заболеваниях (саркоидоз, туберкулёз, лимфома).
- ❗ **Повышенное выведение витамина D** при заболеваниях почек
- ❗ **Прием лекарств, влияющих на метаболизм витамина D** (глюкокортикоиды, противогрибковые, противосудорожные и др.).