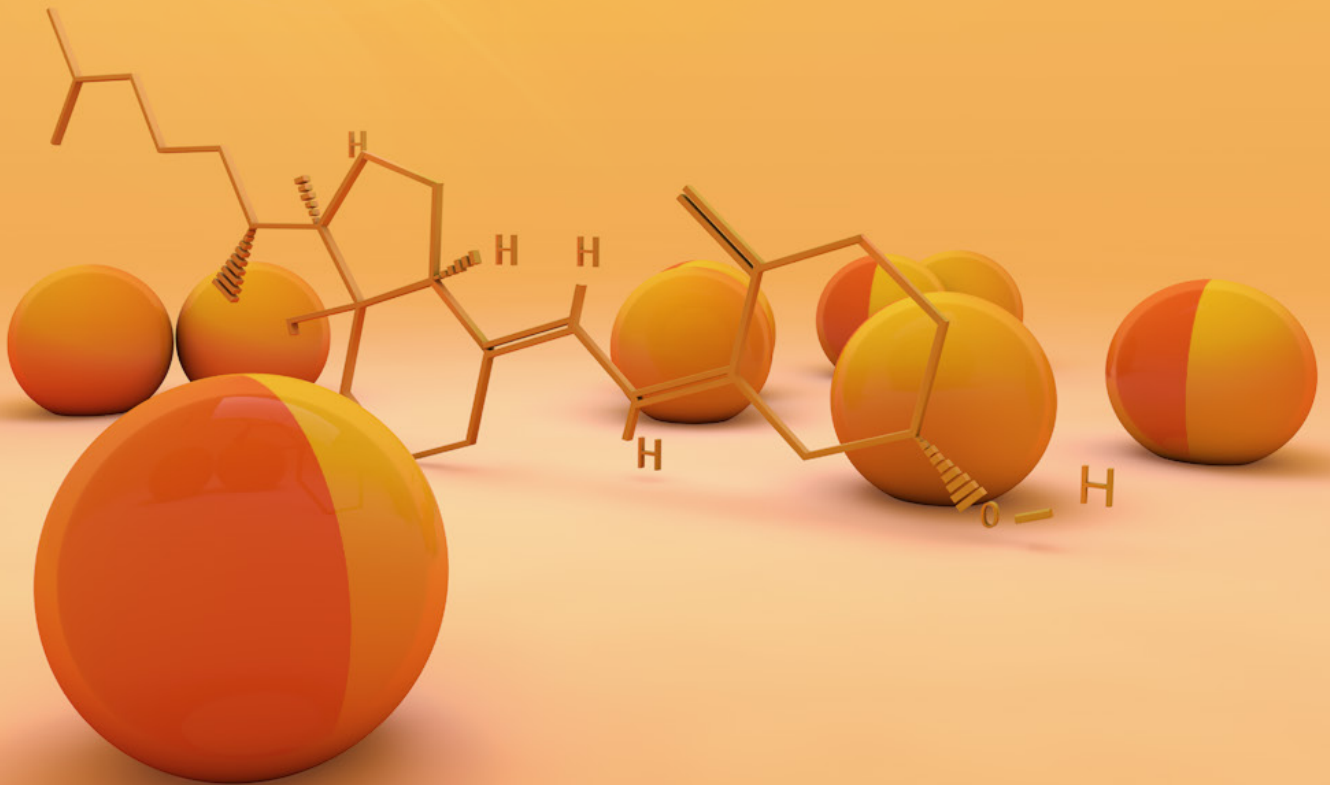


D ვიტამინი

მნიშვნელოვანი ნუტრიენტი ჯანსაღი ძვლებისა და
კუნთებისათვის

იღებთ თუ არა საკმარისი რაოდენობით D ვიტამინს
COVID-19-ის პანდემიის დროს?



D ვიტამინი წარმოიქმნება კანში მზის UV-B სხივების ზემოქმედებით

მზის სხივების საშუალებით ჩვენ ვიღებთ
D ვიტამინის საჭირო რაოდენობის 70-80 %



რეკომენდებულია მზებზე ყოფნა რეგულარულად - მაგრამ
ფროთხილად, არ დაინჯათ!



როგორ აჯანსაღებს D ვიტამინი ძვლებს?

ხელს უწყობს

კალციუმის შენთვის
ნაწლავებში

აუმჯობესებს

კუნთების ძალას



უზრუნველყოფს

ძვლების ოპტიმალურ
მინერალიზაციას

ამცირებს

რისკებს

D ვიტამინის ადექვატური
დონე ამცირებს დასვენის და
მოტეხილობის რისკს

D ვიტამინის მიღება და COVID-19

შენობაში იზოლირებამ შეიძლება ხელი შეუშალოს ჩვენს ორგანიზმში D
ვიტამინის საკმარისი რაოდენობით გამომუშავებას



ყველამ, ვისაც არ აქვს საშუალება გაატაროს
მინიმუმ 15- 30 წუთი მზის პირდაპირი სხივების
ქვეშ ყოველდღიურად უნდა მიიღოს D ვიტამინი
საკვების და/ან D ვიტამინის დანამატების სახით



ამჟამად არ არსებობს მტკიცებულება, რომ
D ვიტამინის დამატება ხელს შეუწყობს
COVID-19 ინფექციის პრევენციას ან
მკურნალობას

ვინ უნდა მიიღოს D ვიტამინის დანამატები?

- ▶ ოსტეოპოროზის რისკის მქონე პირები (ზოგადად ≥ 60 წლის)
- ▶ პირები, რომლებიც რჩებიან სახლში და შესაბამისად აქვთ მზის სხივების დეფიციტი
- ▶ მოტეხილობა განუვითარდათ უმნიშვნელო ტრავმის შედეგად
- ▶ აქვთ მუქი ფერის კანი
- ▶ ქალები ორსულობის/ლექტაციის პერიოდში
- ▶ ჭარბწონიანები
- ▶ იღებენ ეპილეფსიის სანინააღმდეგო წამლებს
- ▶ აქვთ მალაბსორბცია

”

ოსტეოპოროზის საერთაშორისო ფონდი (IOF) ურჩევს ≥ 60 წლის პირებს, მიიღონ D ვიტამინის დანამატი 800-1000 სე/დღეში, რაც ასოცირებულია კუნთების გაძლიერებასა და ძვლების გაჯანსაღებასთან

”

რომელი საკვები ითვლება D ვიტამინის ძირითად წყაროდ?

- ▶ ორაგული, სარდინი, სკუმბრია, თინუსი, ვირთევზას ღვიძლის ზეთი, შიტაკეს სოკო კვერცხის გული
- ▶ D ვიტამინით გამდიდრებული საკვები (მაგ. ფორთოხლის წვენი, ბურღულეული)

დარწმუნდით, რომ იღებთ D ვიტამინს საკმარისი რაოდენობით!

რეკომენდაციები D ვიტამინის მიღების შესახებ

ასაკობრივი ჯგუფი	მედიცინის ნაციონალური აკადემია (NAM)	რეკომენდაციები D ვიტამინის მიღების შესახებ (IOF)
0-1	*	არ არის შეფასებული
1-59	600 სე / დღეში	არ არის შეფასებული
60-70	600 სე / დღეში	800-დან 1000 სე / დღეში
71+	800 სე / დღეში	800-დან 1000 სე / დღეში
25 (OH) D სამიზნე კონცენტრაცია nmol / l ** -ში	50 ნმოლი / ლ ჯანსაღი ძვლებისთვის ყველა ასაკში	50 ნმოლი / ლ დაცემის და მოტეხილობების პრევენციისთვის

ადექვატური დოზა - 400 სე/დღეში
 D ვიტამინის დონის შეფასება ხდება სისხლში 25-ჰიდროქსივიტამინ D-ს განსაზღვრით



ჩვენი ხედვაა სამყარო ოსტეოპოროზული მოტეხილობების გარეშე,
რომელშიც ჯანსაღი მობილურობა ყველასთვის რეალობაა

© 2021 ოსტეოპოროზის საერთაშორისო ფონდი
9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland
T +41 22 994 01 00

info@osteoporosis.foundation • www.osteoporosis.foundation