

ויטמינים הינם חומרים אשר הגוף זקוק להם לפעילות תקינה, אך לא מסוגל ליצר אותם לבד, ויטמינים נאלצים להשיג ויטמינים ממקור חיצוני (כדוגמת מזון או תוספי תזונה).

הוויטמין היחידי אשר חורג מכלל זה הינו ויטמין D3 אשר אנו כן מסוגלים לייצר בעצמנו, אך עם עזרה חיצונית – מקרינה אולטרה-סגולה מסוג B מהשמש! אז איזה כף לנו! ישראל הינה מדינה בה אין מחסור בשמש, אז הכול נפלא, לא?

זהו. שלא!

מתברר כי בדיוק כבשאר העולם, גם לישראלים יש חוסרים, לעיתים אף חמורים, בוויטמין D.

אבל לפניכן, מה זה בעצם ויטמין D ולמה אנו צריכים אותו?
 הפעילות הביולוגית העיקרית של ויטמין D - ליתר דיוק ויטמינים D2 (או בשמו האמיתי ergocalciferol) גם מסיע בספיגת סידן ובכך בבנייה ובשמירה על עצמות חזקות. מחקרים עכשוויים מרמזים על כך שוויטמין D יכול לסייע למניעת אוסטיאופורוזיס, יתר לחץ דם, סרטן וכמה מחלות חיסוניות. אנשים המצויים בסיכון מוגבר לחסר בוויטמין D הם קשישים, בעלי השמנת יתר, תינוקות המתקיימים על הנקה בלבד, אנשים אשר גופם אינו סופג שומנים ובעלי מחלות זיהומיות של המעי. מחסור בוויטמין D הוא בעייתי במיוחד בנשים אשר מסיבות הורמונאליות סופגות עוד פחות סידן.

משרד הבריאות ממליץ היום על מתן קבוע של תוסף ויטמין D הן לתינוקות מתחת לגיל שנה (לרוב במינון של 400 יחב"ב; ל – יחידות בינלאומיות ליום) והן למבוגרים במינונים של עד 2000 יחב"ב; ל ליום.

יש לפנות לרופא הילדים או לרופא המשפחה לבדיקת הצורך בתוסף של ויטמין D.

ויטמין D מצוי באופן טבעי בדגים, בבשר כבד ובחלמוני ביצים. ויטמין D מצוי כתוסף תזונה (יש לבדוק את התווית) במוצרי מזון כחלב, משקאות סויה ומרגרינה.

הרוקחים בבית מרקחת פרמה-שיא ישמחו להציג בפניכם את האפשרויות לצריכת תוספי ויטמין D בין בצורת טיפות ובין בצורת טבליות ולהתאים עבורכם את המינון הדרוש.

לבריאות!!!