

ויטמין D, מה כל כך טוב בו?

ויטמין D הוא אחד הוויטמינים החשובים לתקינות מערכת הגוף. לנשים הוא מועיל למניעה של בריחת סידן. עידוד ייצור הוויטמין על ידי חשיפת הגוף לשמש באופן טבעי אינו מספיק ואינו מומלץ. תינוקות הניזונים באופן בלעדי מחלב אם ואינם מקבלים תוספת של ויטמין D נמצאים בסיכון מוגבר להתפתחות מחסור בוויטמין D. הפתרון הוא בתזונה ובתוספי התזונה.

מי היה מאמין שצירוף המילים "מחסור בוויטמין D" יתכן בארצנו שטופת השמש? שעה שמחקרים מדעיים מצביעים על השפעתו של ויטמין D על תחומי בריאות רבים ומגוונים, יותר ויותר אנשים מגלים שתוצאות של בדיקות הדם שלהם מצביעות על רמות נמוכות של ויטמין חשוב זה.

ויטמין D הוא אחד הוויטמינים החשובים לתקינות מערכת הגוף. הגוף מייצר ויטמין D מכולסטרול בעקבות חשיפת העור לקרינת השמש, או מקבלו ישירות מתזונה או מתוספי תזונה. באופן מעשי לא ניתן להגיע לרמות סבירות שלו ללא חשיפה מספקת לשמש, או על ידי צריכתו כתוסף תזונה.

למה ויטמין D חשוב?

לוויטמין D שורה ארוכה של השפעות ותועלות, לרבות מניעה של בריחת סידן ודלדול מסת העצם אוסטיאומלסיה, אוסטיאופורוזיס, (תרומה לבריאות השן, תרומה לפעילות שרירים תקינה ומניעת עייפות ודיכאון. בעת הריון מחסור בוויטמין D עלול לגרום נזקים לעובר, במיוחד למערכת החיסון ולמוח, ולהפריע להתפתחות תקינה של ההריון.

ויטמין D עשוי לסייע במניעה ובריפוי של מחלות דוגמת מספר סוגים של הסרטן (מעיי, פרוסטטה, שד), מחלות לב, יתר לחץ דם, סוכרת נעורים, טרשת נפוצה ורככת.

ויטמין D3 או D2

קיימים שני סוגים של ויטמין D הזקוקים להפעלה חיצונית והם אינם פעילים עד שהם מעוכלים בכבד ובכליות.

- ויטמין - D3 הסוג העיקרי שצורתו הפעילה מתקבלת בעקבות חשיפה לקרינת השמש. קרני השמש האולטרה סגולות מסוג UVB הן המקור המרכזי לוויטמין D3 בגוף, ואחריהן תזונה ותוספי תזונה.
- ויטמין - D2 מצוי בצמחים, אינו פעיל בגוף ומתפנה ממנו מהר יותר.

כאשר ויטמין D3 מגיע מהמזון הוא נספג דרך דפנות המעיים. הספיגה מתבצעת בעזרת חומצות מרה המופרשות בתגובה לאכילת מזונות שומניים. **אנשים הנוטלים תוספי ויטמין D צריכים ליטול אותם יחד עם מזון שמכיל שומנים.** מצד שני, בעקבות חשיפה לקרני השמש האולטרה-סגולות הוא נוצר בעור. לאחר שוויטמין (D3 כולקלציפרול) נספג לדם, הוא מגיע בעיקר לכבד ומאוחסן שם. הוא גם נאגר באיברים כמו העור, המוח, הטחול והעצמות.

הגוף מייצר ויטמין D מכולסטרול בעקבות חשיפת העור לקרינת השמש

ספיגת ויטמין D בגוף**גורמים המפחיתים את ספיגתו של ויטמין D בגוף**

- הימנעות מוחלטת מחשיפה לשמש או חשיפה מעטה מידי, מריחת הגוף בקרם הגנה בדרגת SPF העולה על 8 וימים מעוננים.
- עור כהה.

- הזדקנות.
- השמנה.
- מחלות כבד.
- מחלות כליה.
- עישון.

בנוסף ישנן מספר תרופות המונעות ספיגה של ויטמין D. למשל קסניקל (אורליסטאט), שמן מינרלי, קולסטירמין וקולסטיפול.

מחסור בוויטמין D אצל האישה ההרה 'מטביע חותם'

בעת הריון יש חשיבות יתר לשמירת רמות תקינות של ויטמין D. רמות נמוכות מידי של ויטמין D עלולות לפגוע בבריאות האם ובבריאות העובר. מאמרים מדעיים רבים שהתפרסמו בעשור האחרון טוענים שמחסור בוויטמין D אצל האישה ההרה "מטביע חותם" אצל העובר והופך את התינוקות מועדים להתפתחות מחלות האופייניות למבוגרים.

רמות גבוהות של ויטמין D במהלך שליש ההריון האחרון עשויות להוות גורם שמגן מפני התפתחות טרשת נפוצה בגיל מבוגר יותר אצל הילוד. ממחקרים עולה גם שנשים אשר רמת ויטמין D בדמן הייתה נמוכה מ-15 נ"ג/מ"ל היו בעלות סיכון ללקות ברעלת הריון פי 5 מאלו בעלות רמה תקינה.

מחקר רפואי שנערך בארה"ב אשר עסק במשקל היילוד הסיק ש-400 יחידות בינלאומיות של ויטמין D אינן מספיקות. לנשים שצרכו בסביבות 600 יחידות בינלאומיות של ויטמין D נולדו יותר תינוקות במשקל תקין בהשוואה לנשים שצריכת ויטמין D אצלן הייתה פחותה מ-300 יחידות בינלאומיות ליום.

גם בחלב אם אין מספיק ויטמין D

תינוקות הניזונים באופן בלעדי מחלב אם ואינם מקבלים תוספת של ויטמין D נמצאים בסיכון מוגבר להתפתחות מחסור בוויטמין D. כשבדקו רמות ויטמין D בדם אצל תינוקות שניזונו רק מחלב אם, גילו מחסור חמור בוויטמין – D רמות הנמוכות מ-10 נ"ג/מ"ל.

חלב אם מכיל כ-25 יחידות בינלאומיות לליטר, מינון שאינו מספיק עבור פעוטות שתזונתם מורכבת אך ורק מהנקה. ההשלמה חשובה במיוחד עבור תינוקות בעלי עור כהה או כאלו הממעטים להיחשף לשמש. גם תינוקות ופעוטות הניזונים מתחליפי חלב אם וממזונות שאינם מועשרים בוויטמין D עלולים לסבול ממחסור בוויטמין D.

על פי משרד הבריאות אין סכנה של עודף מינון במנה המומלצת, אפילו לילדים הניזונים מתרכובות מזון לתינוקות אשר מכילות ויטמין D.

כמה ויטמין D צריך?

עד לפני מספר שנים האמינו שבישראל שטופת השמש מחסור בוויטמין D הוא נדיר ומשרד הבריאות הסתפק בהמלצה על צריכה של 200 יחידות בינלאומיות ויטמין D ליום. בעקבות המודעות הגוברת לנזקי קרינת השמש התמעטה החשיפה לשמש ובדיקות הדם של ויטמין D גילו שלרבים יש מחסור בוויטמין חשוב זה. ביולי 2008 עדכן משרד הבריאות את ההמלצות.

- על מנת שוויטמין D יהיה יעיל לשמירה על צפיפות העצם, יש להקפיד על צריכת כמות מספקת של סידן (1000-1200 מ"ג ליום), בהתאם לגיל.
- מחקר מדעי שהתפרסם זה לא מכבר מעריך שמינון יומי של 1000 יחידות בינלאומיות של ויטמין D עשוי להפחית את הסיכון לסרטן מעי הגס בכ-50%.

- חוקרים דיווחו שנשים עם רמות ויטמין D של 52 נ"ג/מ"ל בדם הפחיתו את הסיכון שלהן ללקות בסרטן השד ב-50%, בהשוואה לנשים שרמות הוויטמין בדמן היו נמוכות יותר מ-13 נ"ג/מ"ל. כדי להגיע לרמות של 52 נ"ג/מ"ל יש לצרוך 4000 יחידות בינלאומיות של D3 מדי יום, או לשלב צריכת 2000 יחידות יחד עם חשיפה מתונה לשמש.
- מחקרים הראו שמתן ויטמין D לקשישים (אפילו לקשישים סיעודיים), במינון של 800 יחידות בינלאומיות, עם או בלי סידן, מפחית את הסיכון לנפילות בשיעור שבין 50%-72% בהשוואה לבני גילם שקיבלו טיפול דמה.
- נשים הרות. מחקרים רבים מסיקים שנטילה יומית של תוספים המכילים 400 יחידות בינלאומיות של ויטמין D פי 2 יותר מהקצובה היומית המומלצת) אינה מספקת וכנראה נדרש מינון יומי גבוה יותר, היינו בסביבות 600 יחידות בינלאומיות.

איך אדע אם רמות ויטמין D שלי תקינות?

בגלל ההשלכות הבריאותיות הנובעות ממחסור בוויטמין D חשוב להעריך את הרמות שלו בגוף. בצד ההסכמה שמדידת הרמות של ויטמין D בדם היא הדרך המהימנה לבדיקת כמותו בגוף, עדיין לא הוברר לחלוטין מה צריכים להיות הערכים המיטביים.

למרות שרמות של 20 נ"ג/מ"ל בדם נחשבות כערך קצה של הטווח התקין, מחקרים עדכניים מלמדים שהפרשת PTH הורמון שמפקח על משק הסידן והזרחן בגוף) וספיגת הסידן אינן מגיעות לרמתן המיטבית עד שהערכים לא מתייצבים סביב 32 נ"ג/מ"ל. מומחים רבים טוענים שרמות הנמוכות מ-32 נ"ג/מ"ל צריכות להיחשב כחוסר בוויטמין D ויש כאלו הסבורים שהרמות בדם הנעות בין 50-30 נ"ג/מ"ל מהוות טווח ערכים בריא.

באופן כללי, רמות הנמוכות מ-10-8 נ"ג/מ"ל בדם מצביעות על מחסור חמור בוויטמין D הקשור להתפתחות רככת או אוסטיאומאלאציה.

לא לשיזוף, כן לתוספת ויטמין D בתזונה ובתוספי מזון

ייצור של ויטמין D פעיל דורש חשיפה לשמש, וזו הסיבה שהוא מכונה גם "ויטמין השמש". החשיפה לקרניים האולטרא-סגולות (UV) מהווה שלב ראשון בהפיכת ויטמין D בלתי פעיל להורמון בעל פעילות והשפעה על מערכות גוף רבות.

מצד שני מלמדים אותנו על הסכנה הטמונה בחשיפה לקרניים האולטרא-סגולות ועל הצורך להימנע מחשיפה אליהן. הפיתרון נעוץ אם כן בתזונה ובתוספי המזון. גם האקדמיה האמריקאית לרפואת העור הודיעה שאת הצורך בוויטמין יש למלא מהמזון ומתוספים הולמים, ולא מחשיפה לשמש.

ויטמין D ממנו מייצר הגוף את הצורה הפעילה, נמצא בעיקר במזונות מהחי. מזונות צמחיים מכילים מעט מאד ויטמין D, כשריכוזים סבירים יחסית ניתן למצוא בפטריות ובירקות ירוקי עלים. המקורות העיקריים כוללים דגים שמנים כמו מקרל, סלמון, סרדינים, טונה והרינג, חלמון ביצה, חמאה וכבד. כיום, מוסיפים בתעשיית המזון ויטמין D גם לחלב ומוצריו ולדגני הבוקר.

אנשים הממעטים לאכול מזונות מהחי או כאלו שנמנעים כלל מאכילתם, כמו צמחוניים או טבעונים, עלולים לסבול מחוסר בוויטמין D וצריכים ליטול תוספים. שמן כבד דגים הוא המקור העשיר ביותר אשר משמש כבר עשרות שנים כמקור לייצור תוספי מזון המספקים ויטמין A ו-D.

מאמר ממגזין תזונה מאוזנת של מכבי מ-2017

מתומצת לשואלת היקרה על ידי זהבה רוז

מאמנת אישית ומנחת סדנאות לאורח חיים בריא, הרזיה ושחרור מאכילה רגשית

