**REKOMENDOWANE DAWKI WITAMINY D**

Niedobór witaminy D jest powszechnym problemem zdrowia publicznego, a jej działanie dotyczy nie tylko układu kostnego, lecz wpływa także na ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, nowotworów, cukrzycy, zakażeń czy chorób z autoagresji, udarów mózgu i chorób psychicznych.

W **„Wytycznych suplementacji witaminą D dla Europy Środkowej – rekomendowane dawki witaminy D dla populacji zdrowej oraz dla grup ryzyka deficytu witaminy D”** podano schemat dawkowania witaminy D  dla poszczególnych grup wiekowych i szczególnego zagrożenia w populacji polskiej. Zgodnie z tą rekomendacją zaleca się suplementację witaminą D w dawkach:

**U noworodków i niemowląt**: 400 j.m./24 h do 6 miesiąca życia i 400-600 j.m./24 h między 6 a 12 miesiącem życia, od pierwszych dni życia, niezależnie od sposobu karmienia z uwzględnieniem zawartości w mieszankach modyfikowanych.

**U dzieci i młodzieży w wieku 1-18 lat**: 600-1000 j.m./24 h lub 7000 j.m. raz na jeden-dwa tygodnie zależnie od masy ciała, od września do maja lub przez cały rok, jeżeli nie jest zapewniona dostateczna synteza skórna w miesiącach letnich.

**U dorosłych >18 r.ż.**: 800-2000 j.m./24 h lub 7000 j.m. raz lub dwa razy w tygodniu lub 30 000 j.m. raz lub dwa razy w miesiącu, zależnie od masy ciała, od września do maja lub przez cały rok, jeżeli nie jest zapewniona dostateczna synteza skórna w miesiącach letnich.

**U seniorów >65 r.ż.**: 800-2000 j.m./24 h lub 7000 j.m. raz lub dwa razy w tygodniu lub 30 000 j.m. raz lub dwa razy w miesiącu, zależnie od masy ciała, przez cały rok.  
U kobiet planujących macierzyństwo zalecane jest wyrównanie niedoboru witaminy D prekoncepcyjne według rekomendacji dla dorosłych.

**Od momentu rozpoznania ciąży**: 2000 j.m./24 h (lub 7000 j.m. dwa razy w tygodniu) do zakończenia laktacji. Zalecana jest okresowa ocena stężenia 25OHD w surowicy u kobiet w ciąży, a rekomendowany poziom, wg Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego, wynosi 30-50 ng/ml.

**U osób otyłych z BMI >30 kg/m2**: dawka 2-3-krotnie większa niż rekomendowana  w odpowiedniej grupie wiekowej.

Eksperci zwracają uwagę na fakt, że regularna suplementacja preparatami witaminy D jest najskuteczniejszym sposobem prawidłowego zaopatrzenia ustroju w tę witaminę. Sugerują również, w grupie szczególnie narażonej na skutki  jej niedoboru, czyli u dzieci i młodzieży, rozważenie opcji obligatoryjnej suplementacji dawką np. 7000 j.m. raz w tygodniu, która byłaby finansowana ze środków publicznych i prowadzona w szkołach, przedszkolach i żłobkach.