معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute

KFAS
مؤسسة الكويت للتقدم العلمي
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences

أحد مراكز
Center



معلومات عامة عن فيتامين د

+ (965) 2224 2999

www.dasmaninstitute.org

لماذا يعتبر فيتامين د مهمًا؟

الحصول على كمية كافية من فيتامين د أمر بالغ الأهمية لصحة العظام والأسنان. في مرحلة الطفولة، قد يؤدي نقص فيتامين د إلى الإصابة بمرض الكساح، وهي حالة تؤدي إلى ضعف وليونة العظام، وقد ينتج عنها تشوهات (مثل تقوّس الساقين). أما لدى البالغين، فإن انخفاض مستويات فيتامين د يزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام، مما يرفع بدوره احتمالية التعرّض للكسور.



ما مدى شيوع نقص فيتامين د؟

يُعد نقص فيتامين د أمرًا شائعًا على مستوى العالم. في الكويت، وعلى الرغم من شدة أشعة الشمس، تُظهر الدراسات أن حوالي ٥٦٪ من البالغين الكويتيين يعانون من نقص فيتامين د. ويُعزى ذلك بشكل رئيسي إلى ارتفاع درجات الحرارة في الصيف، مما يؤدي إلى تجنّب التعرض لأشعة الشمس وقلة النشاطات الخارجية.

من هم الأكثر عرضة لخطر نقص فيتامين د؟

بعض الفئات تكون أكثر عرضة لانخفاض مستويات فيتامين د،

وتشمـــل:

الحوامـــل
أو
المرضعات



الأطفـــال
من عمر 1-4 سنوات



البالغيـــن
فوق سن 65 عامًا

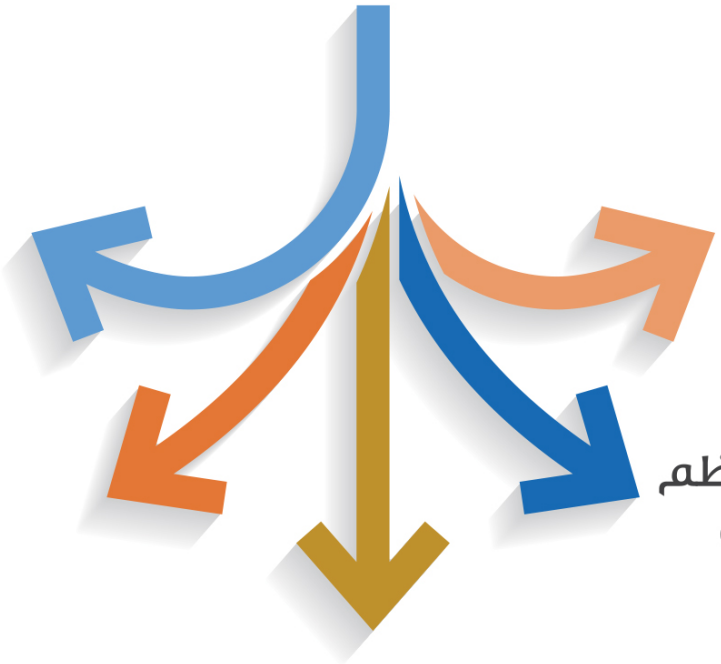


(نظرًا لانخفاض كفاءة إنتاج فيتامين د مع التقدم في العمر)

الأشخاص الذين يتعرضون لأشعة الشمس بدرجة قليلة، مثل:

المناطق ذات التلوث الهوائي المرتفع

المحجوزين داخل المنزل لأسباب صحية أو اجتماعية



من يغطون معظم بشرتهم لأسباب ثقافية أو دينية

الذين يمكثون في المنازل لفترات طويلة

الأشخاص ذوي البشرة الداكنة
مثل المنحدرين من أصول أفريقية أو كاريبية أو جنوب آسيوية

(حيث أن البشرة الداكنة تُنتج كميات أقل من فيتامين د عند التعرض لأشعة الشمس مقارنة بالبشرة الفاتحة)

كيف يمكنني رفع مستوى فيتامين د في جسمي؟

ينتج الجسم فيتامين د بشكل طبيعي عند تعرض الجلد مباشرة لأشعة الشمس، ولهذا غالبًا ما يُعرف باسم "فيتامين أشعة الشمس". ويساهم التعرض لأشعة الشمس اليومية، حتى ولو لفترات قصيرة، في تعزيز مستويات فيتامين د. فقد يكون تعرّض الوجه والساعدين للشمس لمدة ١٥ دقيقة يوميًا كافيًا. الأشخاص ذوو البشرة الداكنة - مثل ذوي الأصول الأفريقية أو الكاريبية أو من جنوب آسيا - يحتاجون إلى فترات أطول من التعرض للشمس لإنتاج نفس كمية فيتامين د التي ينتجها أصحاب البشرة الفاتحة. ورغم أن أشعة الشمس تُعد المصدر الأساسي لفيتامين د، فإن تناول الأطعمة الغنية بهذا الفيتامين يُساهم أيضًا في الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن.

وتشمل مصادر فيتامين د الغذائية ما يلي:



- صفار البيض
- الكبد
- اللحوم الحمراء
- الأسماك الدهنية
  السلمون، السردين، الرنجة، والماكريل
- الأطعمة المدعمة بالفيتامينات
  بعض أنواع حبوب الإفطار ومنتجات الألبان

هل ينبغي عليّ تناول مكملات فيتامين د؟

يوصى للفئات الأكثر عرضة للخطر بتناول مكمل يومي يحتوي على 10 ميكروغرام (400 وحدة دولية) من فيتامين د. وإذا كنت تشعر بالقلق من عدم حصولك على كميات كافية من فيتامين د، فعليك استشارة طبيبك أو اختصاصي التغذية بشأن كيفية ضمان مستويات صحية من فيتامين د والعناصر الغذائية الأخرى الأساسية.