

health **בריאות+**

מנטה **menta**

למה ויטמין D כל-כך חשוב ואיפה תמצאו אותו ?

לויטמין D, שנוצר בגופנו בעזרת קרני השמש, תפקיד חשוב במניעת מחלות רבות. למרבה ההפתעה, גם בארצנו הקיצית אנשים רבים סובלים ממחסור בו. ויטמין D גם בשמש הישראלית יש חוסרים.

יפה שיר-רז

פורסם במדור בריאות של ידיעות אחרונות באינטרנט ynet: 03.11.08, 14:00

במשך הרבה שנים נחשב ויטמין D לויטמין מ-ש-ע-מ-ם. למה משעמם? מפני שבניגוד לויטמינים אחרים, כמו A, B, E, שידועים כרבי משימות, כל מה שהיה ידוע בקשר אליו, שהוא בריא לעצמות. וליתר דיוק, שהוא מונע **רפכת**, מחלה שהייתה שכיחה באירופה של המאה ה-19 ותחילת המאה ה-20, בעיקר בקרב ילדים שלא נחשפו לשמש ולא זכו לתזונה נאותה. אבל כל זה משתנה מן הקצה אל הקצה בשנים האחרונות, כשמחקרים חדשים ומרתקים דוחפים את הויטמין הנזנח הזה לאור הזרקורים.

למה לתלמידי הישיבות יש מחסור בוויטמין D?

רוצים דוגמה? ממש בימים אלה מתפרסם מחקר שמראה כי לויטמין תפקיד חשוב בהגנה כנגד **סוכרת מסוג 2** המחלה שנחשבת למגפה של המאה הנוכחית. החוקרים גילו שבקרב אנשים שרמות הויטמין בדמם היו גבוהות, הסיכון ללקות בסוכרת היה נמוך ב-72% לעומת אלה שרמותיו בדם היו נמוכות.



רוצים ויטמין D? לכו על דגים (צילום: אינדקס אופן)

זוהי ממש עוד לא הכל. כיום מתחילים המדענים להבין שלויטמין D (אותו חומר גבישי לבן הנוצר בגופנו בעזרת פעולת קרני השמש האולטרה-סגולות על חומרים הנמצאים באופן טבעי בגופנו) תפקיד חשוב במניעת מחלות רבות, החל באוסטיאופורוזיס, דרך השמנת יתר ומחלות לב, וכלה במחלות כרוניות קשות וסרטן. במקביל מתברר, למרבה ההפתעה, שאנשים רבים סובלים ממחסור בו, גם במדינות שטופות שמש כמו ישראל, בעיקר בשל היעדר חשיפה מספקת לשמש.

אז לשם מה בעצם נחוץ לנו ויטמין D? הנה המחלות שנחקרו בהקשר אליו

אוסטיאופורוזיס לויטמין D חשיבות עצומה בבניית העצם. כשרמותיו נמוכות, צפיפות העצם וחוזקה נפגעות. בו זמנית, הוכח שנטילת תוספי תזונה של סידן וויטמין D מפחיתה את הסיכוי לאוסטיאופורוזיס ולשברים בצוואר הירך. הגורמים לאוסטיאופורוזיס תורשתיים בחלקם, ובדיקות לרמות ויטמין D עשויות לאפשר זיהוי מוקדם של הנטייה הגנטית ללקות בה בגיל מבוגר.

מחלות אוטואימוניות יותר ויותר מחקרים מראים שויטמין D משחק תפקיד חשוב כגורם מווסת במערכת החיסון, ומסייע למנוע ואף לדכא מחלות אוטואימוניות קשות, כגון סוכרת מסוג 1, קרוהן, לופוס וטרשת נפוצה.

מחלות לב כמה מחקרים הראו כי רמות ויטמין D אצל חולי לב נמוכות משמעותית בהשוואה לאנשים בריאים, וכי מתן תוסף שלו בגיל מבוגר מקטינה את הסיכון למוות ממחלת לב.

פסוריאזיס לאחר שכמה מחקרים הצביעו על רמות נמוכות של ויטמין D בקרב חולי פסוריאזיס, משווקות כיום כמה תרופות המבוססות על נגזרות שונות שלו לטיפול במחלה.

השמנה ויטמין D מככב בשנים האחרונות גם במחקרים רבים בתחום הדיאטה. עדיין לא ברור לחלוטין כיצד בדיוק הוא תורם להרזיה ולשמירה על משקל תקין, אך נמצא שאצל הלוקים בהשמנת יתר, רמותיו בדם נמוכות משמעותית לעומת אנשים רזים. נוסף על כך, מתברר שהעשרת התפריט בשילוב של ויטמין D וסידן מגבירה את חילוף החומרים של השומן.

ויטמין D וסרטן לא מעט מחקרים הראו ששיעור מקרי המוות מסרטן המעי הגס, סרטן השד וסרטן השחלות גבוה משמעותית באזורים קרים לעומת אזורים חמים.

מחקרים נוספים הבהירו: ויטמין D, שכאמור נוצר בהשראת קרני השמש, מעכב את הגדילה והחלוקה של תאי הסרטן וגורם למותם. בשנים האחרונות נערכים מחקרים על מתן חיקוי סינתטי של ויטמין D לחולי סרטן הערמונית, ונראה כי נטילתו אכן יכולה לעזור לחולים.

ויטמין D כתוסף תזונה

המינון היומי המומלץ לאדם בוגר בריא הוא 400 יחב"ל (יחידות בינלאומיות), ו-800 יחב"ל ביום למי שכבר סובל מאוסטיאופורוזיס.

אם מסיבה כלשהי אינכם מרבים לצאת אל מחוץ לבית בשעות היום או אינכם נחשפים מספיק לשמש בגלל לבוש צנוע, מומלץ לבקש מהרופא בדיקת דם (נמצאת בסל הבריאות) לבדיקת רמת הויטמין בדמכם, כדי לוודא שאינכם סובלים מחוסר המצריך מינון גבוה יותר.

ויטמין D מהטבע

המקורות העשירים במיוחד הם דגים שמנים, כגון סלמון, טונה, מקרל וסרדינים. כמו כן, הויטמין נמצא בחלמון ביצה, בחמאה, בכבד בקר ובחלב מועשר. מאחר שכמויות הויטמין בירקות ובפירות דלה, אם אתם צמחונים אדוקים, ובעיקר אם אינכם מקפידים על חשיפה מספיקה לשמש, סביר להניח שאתם זקוקים לתוספת של הויטמין וכדאי מאוד להיבדק.