

**Tytuł:** Witamina D: Rekomendacje dawkowania w populacji osób zdrowych oraz w grupach ryzyka deficytów - wytyczne dla Europy Środkowej 2013 r. / Vitamin D supplementation in healthy population and risk groups of vitamin D deficiency - practice guidelines for Central Europe 2013

**Słowa kluczowe:** SUPLEMENTACJA WYTYCZNE WITAMINA D

**Keywords:** RECOMMENDATION SUPPLEMENTATION VITAMIN D

**Autorzy:**

Grupa Ekspertów

**Streszczenie:**

Badania ostatnich lat wykazały, że deficyt witaminy D towarzyszy i jest coraz częściej postrzegany jako czynnik ryzyka takich chorób jak nowotwory 1-3, choroba sercowo-naczyniowa 4-6, cukrzyca obydwu typów 7-9, nadciśnienie tętnicze 10-12, choroby autoimmunologiczne 13-15, choroby metaboliczne 16,17, infekcje związane z niedoborami odporności 18, oraz niektóre choroby neurologiczne i schorzenia psychiatryczne 19. Badania epidemiologiczne dowodzą, że deficyt witaminy D jest powszechny zarówno w Polsce, jaki wśród mieszkańców krajów Europy Środkowej 20-22. Mimo wytycznych na temat suplementacji witaminą D opracowanych w Polsce (rok 2009), na Węgrzech (rok 2012), w Niemczech, Austrii i Szwajcarii (rok 2012) 23-25, w Stanach Zjednoczonych (przez IOM- rok 2010 oraz przez Endocrine Society - rok 2011) 26,27, a także przez International Osteoporosis Foundation (rok 2010) 28 i wiele innych towarzystw naukowych, deficyt witaminy D pozostaje wciąż powszechny we wszystkich przedziałach wiekowych, stanowiąc globalny problem zdrowia publicznego. Naturalną konsekwencją tej sytuacji jest konieczność ciągłego uświadamiania społeczeństwu oraz środowisku medycznemu, jaką rolę odgrywa witamina D i jak istotne jest wyrównanie jej deficytu 29. W roku 2013 Zespół Ekspertów, na podstawie systematycznego przeglądu piśmiennictwa i krytycznej dyskusji, opracował i opublikował w Endokrynologii Polskiej - czasopiśmie Polskiego Towarzystwa Endokrynologicznego „Wytyczne suplementacji witaminą D dla Europy Środkowej - rekomendowane dawki witaminy D dla populacji zdrowej oraz dla grup ryzyka deficytu witaminy D” 30. Wytyczne suplementacji witaminą D opracowano dla wszystkich grup wiekowych populacji Europy Środkowej. Określono również kryteria diagnostyczne charakteryzujące stan zaopatrzenia organizmu w witaminę D oraz zalecenia dotyczące maksymalnych bezpiecznych dawek (Tolerable Upper Intake Levels; upper limits [ULs]) dla populacji osób zdrowych.

**Abstract:**