



W profilaktyce osteoporozy kluczowe jest stałe utrzymywanie wystarczającego zaopatrzenia w witaminę D. Dane epidemiologiczne mówią jednak, że 90% populacji ma co najmniej niedostateczny poziom witaminy D, a ponad 60% ma poważny niedobór wymagający jego leczenia. Eksperti rekomendują więc regularną suplementację witaminy D, począwszy od pierwszych dni życia aż do późnej starości. Ale nie musi to być suplementacja codzienna.

Czy jest zatem dostępne wygodne rozwiązanie odpowiedniego zaopatrzenia w witaminę D, o którym nie trzeba codziennie pamiętać? Rozwiązaniem może być rzadsze stosowanie większych dawek witaminy D (skumulowanych), np. 7 000 – 14 000 j.m. raz w tygodniu lub 30 000 – 60 000 j.m. raz lub dwa razy w miesiącu. Dawkowanie takie jest zgodnie z polskimi rekomendacjami\* z 2023 r. równie skuteczne i bezpieczne jak podawanie ekwiwalentnych dawek codziennych. Preparaty takie są przeznaczone do wieloletniego przyjmowania, ale należy się jednak zwrócić do lekarza o możliwość stosowania takiej profilaktyki dawkami skumulowanymi. Z pewnością przyjmowanie witaminy D przez resztę życia w odstępach tygodniowych lub miesięcznych jest bardziej komfortowe i realne do utrzymania.

lek. med. Arkadiusz Zieliński

\*Płudowski, P.; Kos-Kudła, B.; Walczak, M.; Fal, A.; Zozulińska-Ziółkiewicz, D.; Sieroszewski, P.; Peregud-Pogorzelski, J.; Lauterbach, R.; Targowski, T.; Lewiński, A.; et al. Guidelines for Preventing and Treating Vitamin D Deficiency: A 2023 Update in Poland. *Nutrients* 2023, 15, 695. <https://doi.org/10.3390/nu15030695>.

Źródło informacji: Koalicja „Zmierz się z osteoporozą”