



VITAMIN D

Nadomeščanje vitamina D v starosti od 0 do 18 let

Preskrbljenost z vitaminom D v svetu se razlikuje med celinami. Pomanjkanje vitamina D je bolj izrazito v Evropi v primerjavi z obema Amerikama in Avstralijo, še posebej je pogosto v srednje in vzhodno evropskih državah, posebej v razširjenem zimskem času.

V Sloveniji je pomanjkanje vitamina D zelo razširjeno in predstavlja pomemben javno-zdravstveni problem. V obdobju podaljšane zime biosinteza vitamina D v človeški koži praktično ne poteka, zato so prebivalci v tem času skoraj povsem odvisni od prehranskega vnosa oz. dodajanja vitamina D.

Vitamin D je ključni dejavnik v presnovi nekaterih mineralov, nujno je potreben za normalno rast in obnovo kosti ter delovanje mišic. Ima ugoden učinek na zmanjšanje pojavnosti avtoimunskih bolezni in akutnih okužb dihal. Lahko zmanjša umrljivost bolnikov z nekaterimi vrstami raka, dokazano zmanjša pojavnost sladkorne bolezni pri osebah z visokim tveganjem zanj in nekoliko zmanjša splošno umrljivost.

PRIPOROČILA za otroke in mladostnike

- **Novorojenčki in dojenčki do 1. leta starosti** vse leto prejemajo 400 IE vitamina D za preprečevanje rahitisa.
- **Otroci in mladostniki od 1. do 18. leta starosti** jemljejo vitamin D v razširjenem zimskem času (od oktobra do aprila) za preprečevanje rahitisa, pridobivanje optimalne kostne mase in zmanjšanja tveganja za akutne okužbe dihal. Priporočen dnevni odmerek za normalno prehranjene otroke od 1. do 13. leta starosti je 600 do 800 IE na dan, od 13. do 18. leta pa 800-1000 IE na dan. Pri otrocih s prekomerno prehranjenostjo in debelostjo se priporočajo dvojni odmerki.
- **Odsvetovano je izpostavljanje sončnim žarkom z namenom endogene sinteze vitamina D** v koži. Ultravijolični žarki imajo dokazano rakotvoren učinek. Priporoča se dosledna zaščita kože pred UV žaki, ko je UV indeks enak ali večji od 3.
- **Pri zdravi populaciji se odsvetuje rutinsko določanje ravni D vitamina** v skrbi za zagotavljanje preskrbljenosti z vitaminom D.
- **Pripravki vitamina D naj se jemljejo vsak dan v priporočenih odmerkih in ne na daljša časovna razdobja v večjih odmerkih.**

V materinem mleku je vsebnost vitamina D nizka, zato dobivajo novorojenčki in dojenčki vitamin D s kapljicami. Pomanjkanje vitamina D med otroci in mladostniki je visoko, še posebej v Evropi. Med mladostniki narašča, zato predstavljajo novo skupino z visokim tveganjem za



pomanjkanje vitamina D. Otroštvo, predvsem najstniška doba, sta ključni obdobji za pridobivanje maksimalne kostne mase, kjer ima ustrezna preskrbljenost z vitaminom D eno ključnih vlog.

Za zadostno sintezo vitamina D na naši geografski legi potrebuje svetlopolta oseba na sončen dan med majem in septembrom 2 do 3x tedensko 10 minut izpostavljanja kože glave in okončin.

Daljše izpostavljanje soncu ter zagorelost kože pa nasprotno zmanjšuje tvorbo in raven vitamina D. Namensko in daljše izpostavljanje in opuščanje pravil varnega izpostavljanja soncu se odsvetuje. Temnopolti prebivalci imajo nizko tveganje za kožnega raka in večje tveganje za pomanjkanje vitamina D, zato zaščita pred soncem zanje ni nujna.

S hrano, ki v Sloveniji ni sistemsko obogatena z vitaminom D, dobimo zelo malo vitamina D.

Pripravki z vitaminom D, ki so registrirani kot zdravila, imajo stalen nadzor v procesu proizvodnje in njihovo trženje opredeljuje stroga zakonodaja, zato so bolj zaupanja vredni glede vsebnosti deklarirane količine vitamina D in kakovosti in tako primernejši za uporabnike kot prehranska dopolnila z vitaminom D, še posebej tista, ki se tržijo na spletu.

Vir:

Slovenske smernice za zadostno preskrbljenost z vitaminom D (Navodila za nadomeščanje vitamina D pri otrocih so povzeta po prvih slovenskih smernicah za zadostno preskrbljenost z vitaminom D, ki so bila objavljena decembra 2025 in so prosto dostopna na spletu.)