

Як почуватися психічно краще взимку

У Фінляндії ми відчуваємося краще психічно взимку, коли ми приймаємо добавки вітаміну D. Це тому що денного світла замало. Важливо приймати правильну кількість, не надто багато, не надто мало. Газета Helsingin Sanomat опитала лікарів у 2024 році і майже всі лікарі приймали самі більше вітаміну D, ніж офіційна рекомендація.

Ось повна стаття:

Переклад українською професійним перекладачем

Багато думок щодо D

Згідно рекомендацій прийом вітаміну D повинен становити 10 мікрограм на день, але у багатьох ця доза перевищується. Чотири експерти розповідають, що вони думають про вітамін D. Також ми запитали, скільки вітаміну D самі лікарі вживають. Відповіді здивували.

Паулііна Ромпанен
Helsingin sanomat, текст

Опубліковано 12.11.2024

Спеціаліст з гінекології та акушерства Ганну Віерола, Тервеюстало, Ісалмі: «Сучасна рекомендація занадто низька».

«Я давно висловлювався за те, що вживання вітаміну є індивідуальним, і універсальної однієї для всіх дози вітаміну D не існує.

Сучасної рекомендації в 10 мікрограмів на день просто недостатньо. Така доза може вберегти від рахіту, але всі інші переваги для здоров'я втрачаються.

Якби кожен отримував 1 мікрограм вітаміну D на кілограм маси тіла, ризик багатьох захворювань знизився б. Також легко запам'ятати: людина, вагою в 70 кілограмів приймає 70 мікрограмів, 50 кілограмів – 50 мікрограмів.

Більше 20 років я вимірюю у жінок і майбутніх мам рівень вітаміну D і помітив, що сучасних рекомендацій недостатньо. У багатьох рівень

вітаміну D у крові нижче 50 наномоль (нмоль/л) на літр, навіть якщо вони дотримуються рекомендацій.

Згідно з моїм досвідом, якщо дефіцит вітаміну D лікувати, загальний стан у багатьох людей покращується, а ризик респіраторних інфекцій знижується.

Для вагітних я рекомендую щоденну дозу не менше 60 мікрограмів. Достатня доза вітаміну D знижує ризик розвитку гестаційного діабету у матері та ризик розвитку діабету та астми у дитини.

Абсолютно неможливо отримати достатню кількість вітаміну D з їжі. Варто також відзначити, що вітамін D розбавляється в жировій тканині, тому людям із зайвою вагою його знадобиться навіть більше ніж рекомендовано.

Ідеальний вміст вітаміну D у крові повинна бути не менше 75 нмоль/л, але дієтологи з цим не згодні. За даними Фінського управління з питань харчових продуктів кількість, достатня для здоров'я, становить понад 50 нмоль/л, тоді як ми в медичній спільноті вважаємо, що для здоров'я концентрація має бути вищою.

Згідно з дослідженням FinRavinto, 27 відсотків чоловіків і 15 відсотків жінок не мали достатньо вітаміну D у крові у зимовий період, тобто більше 50 нмоль/л.

Не розумію обережності в рекомендаціях, адже шкода від надмірної кількості вітаміну D цілком теоретична. Вітамін D є простим і дешевим лікуванням.

Я рекомендую кожному фінну хоча б раз у житті сходити взимку і виміряти свій рівень вітаміну D. Тим, хто страждає від депресії, разом з аналізами на вітамін D, варто виміряти феритин та гормони щитовидної залози.

Влітку для багатьох людей концентрація може становити 100, а взимку — 40, тому має сенс щоб рівень залишався незмінним протягом року. Коливання яких інших лабораторних показників сприймається так само нормально?

Особливу групу ризику становлять молоді іммігранти та люди похилого віку, у яких вітамін D виробляється в шкірі лише на чверть від того, що у 30-річних людей.

Коли відомо, що достатнє споживання вітаміну D знижує ризик до 20 захворювань, починаєш замислюватися про поточні рекомендації.

Вітамін D запобігає крихкості кісток, а також знижує ризик інфекцій, діабету та розладів пам'яті.

Вітамін D не є чудодійним засобом, але якщо ви не отримуєте його в достатній кількості, це все одно, що роками водити машину, не міняючи масла».

Я особисто приймаю 100 мкг вітаміну D, 5 днів на тиждень.

Доцент кафедри харчування та громадського здоров'я Юркі Віртанен Університет Східної Фінляндії, Куопіо: «Не існує достатньо доказів впливу високих доз вітаміну D на організм».

«Немає переконливих доказів переваг вітаміну D у дозах, значно вищих за рекомендовані. Докази дослідження виявилися значним розчаруванням порівняно з очікуваннями.

Проте було помічено ознаки деяких переваг. Вітамін D має позитивний вплив на ризик смертності від раку, а також на полегшення симптомів депресії.

При щоденних дозах 50-100 мікрограмів вітамін D запобігає розвитку переддіабету діабету другого типу. Порушення метаболізму глюкози може навіть виправитися.

Менша доза, 20 мікрограмів, може запобігати інфекціям верхніх дихальних шляхів, але в основному такі дослідження проводились серед дітей та підлітків. З іншого боку, ніяких додаткових переваг від вищих доз не спостерігалося.

Ми самі вивчали переваги добавок вітаміну D у Фінському дослідженні вітаміну D або дослідженні FIND, яке проводилося в період з 2012 по 2018 роки.

Ми виявили, що щоденна доза 40 або 80 мікрограмів вітаміну D не зменшує виникнення раку або серцево-судинних захворювань, але у людей похилого віку ризик фібриляції передсердь був нижчим.

Скромні результати дослідження в основному пояснюються тим фактом, що учасники досліджень вже на початку дослідження мали хорошу концентрацію вітаміну D, тобто щонайменше 50 нмоль/л, а у більшості із них цей показник був ще вищим. Як правило, у дослідженні беруть участь люди, які краще піклуються про своє здоров'я.

Однак неможливо залучити до досліджень тих, хто має дефіцит вітаміну D. Група плацебо не може підтримувати дефіцит вітаміну D протягом декількох років, оскільки це необхідна поживна речовина для організму.

Під час досліджень учасникам дозволялося вживати максимум 20 мікрограмів вітаміну D на день. Таким чином, між досліджуваними не обов'язково було помітно значущі відмінності.

Я не думаю, що рекомендації щодо вітаміну D для населення зміняться, оскільки недостатньо доказів того, що більша доза має очевидні переваги. Однак рекомендації завжди повинні ґрунтуватися на дослідженнях.

Вітамін D особливо важливий для здоров'я кісток, і для цього достатньо сучасної рекомендованої концентрації вітаміну D у 50 нмоль/л, що в середньому нам вдається досягнути. Ця рекомендація також нещодавно була прийнята Американським ендокринним товариством, яке раніше рекомендувало вищі концентрації вітаміну D.

Достатній рівень вітаміну D забезпечується в основному завдяки продуктам, збагаченим вітаміном D, таким як молоко, рослинне молоко, йогурт і маргарин.

Наприклад, у сонячних південно-європейських країнах рівень вітаміну D, згідно з дослідженнями, в середньому значно нижчий».

Я особисто приймаю вітамін D 50 мкг на день, влітку взагалі не приймаю.

Ось як лікарі в медичних центрах приймають вітамін D:

«20 мкг на день. Цього достатньо».

«Забуваю приймати щодня, тому 60 мкг 2-3 рази на тиждень».

«100 мкг на день, тоді вміст вітаміну D достатній».

«Забуваю приймати щодня, тому 50 мкг 3-4 рази на тиждень».

«40-50 мкг на день, тому що я займаюся спортом на витривалість».

«20 мкг на день, тоді концентрація вітаміну D хороша, тобто на рівні 60–70 нмоль/л».

«100 мкг на день, тому що похилий вік і темна пора року».

«40 мкг на день, тому що я не їм щотижня рибу і не проводжу багато часу на сонці».

«10 мкг на день, тобто відповідно до рекомендацій для моєї вікової групи».

HS запитала три медичні центри, скільки вітаміну D приймають самі лікарі у вигляді добавок.

Спеціаліст з дитячої неврології, дослідник Мір'ямі Йолма, Регіон забезпечення благополуччя населення Пяйт-Хяме: «Ми занадто обережні з рекомендаціями щодо вітаміну D»

«Важкий аутизм особливо часто виникає у дітей батьків-іммігрантів, і це можна пояснити нестачею вітаміну D у матері на ранніх термінах вагітності.

Я зацікавилася дослідженням цієї теми, коли під час своєї роботи в денному центрі аутизму Нової дитячої лікарні помітила, що більшість дітей-аутистів походять із сімей іммігрантів з різних куточків світу. Таке ж явище вже спостерігалось у Швеції у 1980-х роках.

Жоден генетичний або культурний фактор не може це пояснити.

Багато матерів-іммігрантів у Фінляндії не отримують достатньо вітаміну D з їжі чи сонця, або вони не вживають достатньо вітамінних добавок. Достатнє споживання вітаміну D під час вагітності важливо для розвитку мозку плода.

Нестача вітаміну D також пов'язана з підвищеним ризиком гестаційного діабету, преєклампсії та ризику народження дитини передчасно або з низькою вагою. Дефіцит також підвищує ризик РС.

Настанови які даються в неуволі явно недостатні, і матері-іммігрантки не отримують їх своєю рідною мовою. Це серйозна проблема, яка також буде дорого коштувати суспільству.

У Фінляндії ми, мабуть, надто обережні, щоб давати окремі вказівки групам ризику, до яких окрім іммігрантів входять також вегани.

Добавка вітаміну D була б дуже простою і дешевою інтервенцією, враховуючи, скільки страждань завдає цим сім'ям важкий аутизм у

дитини. Такі сім'ї можуть перебувати в країні зовсім без будь-якої підтримки сім'ї та родичів.

Вітамін D має широкий діапазон коливань між сучасної рекомендацією та безпечною верхньою межею. Я думаю, що ми надто обережні в цьому відношенні. Особисто я б рекомендувала б добову дозу 20 мікрограмів круглорічно для людей із груп ризику.

Це також принесе реальну економію витрат на лікування, тому що вітамін D впливає на багато речей у здоров'ї людини».

Я особисто приймаю вітамін D 20 мкг на добу з вересня по травень.

Професор кафедри харчування Майаліса Ерккола, Університет Гельсінкі: «Ми отримуємо достатньо вітаміну D з їжі»

«Про вітамін D часто мріють як про чарівну рятівну пігулку, але поточні дані досліджень не дають підстав підвищувати рекомендації або рекомендувати добавки вітаміну D для всіх.

Немає доказів того, що концентрація вітаміну D вище 50 нмоль/л приносить додаткові переваги здоров'ю. Існує відносний консенсус щодо цього на міжнародному рівні.

Також рекомендації не можуть бути складені таким чином, що певний вітамін потрібно вживати просто так, на всяк випадок. Їжа є основним джерелом, до того ж безпечним.

Звичайно, якщо ви підозрюєте, що не отримуєте достатньо вітаміну D з їжі взимку, тобто мало вживаєте молочні продукти, збагачені вітаміном D, а також рослинні жири та рибу, добавка не зашкодить. Безпечна верхня межа для дорослих становить 100 мікрограмів на день.

Вегани, темношкірі люди, ті, хто не проводить багато часу на вулиці, і ті, хто носить покриваючий одяг, повинні особливо подбати про те, щоб вони також отримували вітамінні добавки. Вони – група ризику.

Мене також турбує достатнє отримання вітаміну D молодими людьми, оскільки саме молодь зазвичай проводять різкі експерименти з харчуванням.

Варто пам'ятати, що більше не означає краще з будь-якою поживною речовиною.

Якщо ви тривалий час споживаєте добавки вітаміну D, яка перевищує рекомендовану норму, це може призвести до гіперкальціємії, тобто підвищення концентрації кальцію в крові.

Харчові добавки часто використовують ті, хто вже має якісний раціон. Вживання полівітамінних добавок та добавок вітаміну D одночасно становлять досить велику кількість.

Я б у будь-якому випадку вимагала від магазинів відповідальності за продаж сильних добавок. Клієнт повинен завжди отримувати відповідні інструкції щодо концентрації харчових добавок.

Лікарі можуть рекомендувати вищі дози вітаміну D, оскільки у них є індивідуальна картина щодо кожного пацієнта, рекомендації ж надаються для населення в цілому.

Порівняно з іншими скандинавськими країнами середній рівень вітаміну D у нашого населення набагато кращий, оскільки продукти, які споживає багато людей, збагачені вітаміном D. Успіх нашої політики щодо вітаміну D викликає захоплення в інших частинах світу».

Я особисто приймаю вітамін D: Я не вживаю добавок, тому що я часто їм рибу та вживаю знежирене молоко, збагачене вітаміном D, та рослинні жири.

Паулііна Ромппанен, текст