

**Tytuł:** Suplementacja witaminy D u dzieci i młodzieży w Polsce. / Vitamin D supplementation in children and adolescents in Poland.

**Słowa kluczowe:** cholekalcyferol dzieci niedobór witaminy D

**Keywords:** children cholecalciferol vitamin D deficiency

**Autorzy:**

Joanna Golec - Klinika Propedeutyki Pediatrii i Chorób Metabolicznych Kości, Uniwersytet Medyczny w Łodzi

Jolanta Karalus - Klinika Propedeutyki Pediatrii i Chorób Metabolicznych Kości, Uniwersytet Medyczny w Łodzi

Danuta Chlebna-Sokół - Klinika Propedeutyki Pediatrii i Chorób Metabolicznych Kości I Katedry Pediatrii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

**Streszczenie:**

Profilaktyka niedoboru witaminy D oparta jest w Polsce na wytycznych Konsultanta Krajowego w dziedzinie Pediatrii i Zespołu Ekspertów ds. Profilaktyki Krzywiczy i Osteoporozy z 2009 r. Mimo że teoretycznie zaopatrzenie organizmu w witaminę D wydaje się łatwe, w aktualnym piśmiennictwie zwraca się uwagę na duże niedobory tej witaminy w różnych grupach wiekowych, co jest związane głównie z dietą ubogą w witaminę D, niestosowaniem suplementacji (poza okresem noworodkowymi niemowlęcym) oraz ze stosowaniem filtrów ochronnych naskórki. Polskie zalecenia zostały stworzone w oparciu o badania prowadzone na niewielkich grupach pacjentów populacji polskiej, jak również o wyniki badań autorów zagranicznych. Z tego względu podjęto próbę oceny zaopatrzenia w witaminę D dzieci polskich w okresie okołopokwitaniowym oraz pokwitania (9–15 lat) w wielośrodkowym badaniu (8 ośrodków w Polsce). Na podstawie przeprowadzonych badań stwierdzono, że w tym okresie życia występują znaczne niedobory tej witaminy w surowicy, szczególnie po miesiącach zimowych (75–80% badanej grupy). Pomimo wprowadzonych powszechnych zaleceń, profilaktykanie doboru witaminy D jest niewystarczająca, wzrost stężenia witaminy D obserwuje się w Polsce raczej w związku z promieniowaniem słonecznym w miesiącach letnich niż z prawidłowo zalecaną przez lekarzy rodzinnych i pediatrów suplementacją. Zarówno wskazania dietetyczne, jak i suplementy zawierające witaminę D (tran, preparaty wielowitaminowe) stanowi podstawowy sposób zaopatrzenia w tę witaminę, jednak w badanej grupie dzieci zalecane były jedynie u około połowy badanych. Dawki profilaktyczne dla dzieci i młodzieży ustalono na 400 IU dziennie. Można przypuszczać, że są one wystarczające, ponieważ główną przyczyną niedoboru witaminy D jest niestosowanie suplementacji i prawidłowej podaży w diecie.

**Abstract:**

The vitamin D deficiency prevention in Poland is based on the recommendation of National Consultant in Pediatrics and the expert group for prevention of rickets and osteoporosis from 2009. Although theoretically the supply in vitamin D seems to be simple, in current publications the deficiency of this vitamin is described in different age groups. This may be due to vitamin D deficient diet, avoiding of supplementation (except for neonatal and infant period) and usage of UV filters. Polish recommendations are founded on the basis of studies on small groups of Polish population and foreign publications. This was the reason to undertake studies to evaluate the vitamin D supply in children from Poland in pubertal period (9–15 years) in multicentre project (8 centers in Poland). On the basis of conducted studies in this life period in Polish children the vitamin D deficiency was observed, particularly after winter (75–80% of examined children). Regardless of commonly known recommendations the prevention of vitamin D deficiency is insufficient and increase in vitamin D concentration is observed in Poland more due to the sun exposure in summer than with properly conducted prevention by pediatricians and general practitioners. The dietary recommendations and supplements including vitamin D (cod-liver oil, multivitamin specimens) are primary way to supply vitamin D, but in observed group it was advised in only half of examined children. The dosages for vitamin D deficiency prevention in children and adolescents are established on 400 IU per day and it may be suspected that this is sufficient because the main reason for vitamin D deficiency is avoidance of supplementation and vitamin D rich diet.