

Jsou české děti dostatečně zásobeny vitaminem D?

Vitamin D patří mezi důležité vitaminy v lidském organismu. Jeho dlouhodobý nedostatek je aktuálním problémem veřejného zdraví, neboť je stále jasněji prokazován jeho negativní vliv na celou řadu dějů v lidském organismu. V České republice je dosud velmi málo publikovaných dat, která by mapovala stav zásobení běžné populace tímto vitaminem. Také z tohoto důvodu byla v roce 2016 provedena v rámci Systému monitorování zdravotního stavu obyvatel České republiky studie u dětské populace. Hladina vitaminu D byla zjišťována pomocí jeho metabolitu 25(OH)D v krevním séru, který zohledňuje jak vitamin D vytvořený v kůži, tak i přijatý potravou a potravinovými doplňky. Odběry biologického materiálu proběhly u 5 a 9 letých dětí ve vybraných městech biomonitoringu (v Praze, Liberci, Ostravě, Žďáru nad Sázavou a Kutné Hoře). Výsledky u dětí ukázaly optimální zásobení vitaminem D (hodnoty vyšší než 75 nmol/l) pouze u třetiny dětí (N=143) z celkového počtu 419 sledovaných a potvrdily výrazný vliv expozice dítěte slunečnímu záření, zejména doby výskytu dítěte na slunci a velikosti povrchu těla exponovaného slunci. Děti užívající potravinové doplňky obsahující vitamin D měly významně vyšší hladiny 25(OH)D v séru, přičemž souvislost s přívodem potravou (ryby, mléko, houby, vejce) se neprokázala, pravděpodobně pro nízký dietární přívod vitaminu D. Zásadní nedostatek vitaminu D byl pozorován, podobně jako v jiných studiích, v zimních a jarních měsících, přičemž právě na jaře mělo pouze 14 % dětí hodnoty 25(OH)D v pásmu optimální saturace vitaminem D. Střední hodnota (medián) 25(OH)D za jarní měsíce (březen-květen) činila 49,8 nmol/l, naproti tomu v podzimních měsících (září-listopad) byla zjištěná hodnota 78,7 nmol/l. První studie stavu zásobení vitaminem D prokázala výrazný nedostatek vitaminu D v dětské populaci a poukázala na důležitost monitorování jeho saturace v různých populačních skupinách.