

# CIK ILGI PACIENTAM JĀLIETO PA 5000 SV/DIENĀ?

Sasniedzot optimālo 25(OH)D vitamīna līmeni (>45 ng/ml), jāturpina lietot uzturošā holekalciferola jeb D<sub>3</sub> vitamīna deva

25(OH)D vitamīns	SVARS	50–59 kg	60–69 kg	70–79 kg	80–89 kg	90–99 kg	100–109 kg	110–119 kg	120–129 kg
5–9 ng/ml		50–66 dienas	60–77 dienas	70–89 dienas	80–99 dienas	90–111 dienas	101–122 dienas	111–133 dienas	121–145 dienas
10–19 ng/ml		36–58 dienas	43–67 dienas	51–77 dienas	58–87 dienas	66–97 dienas	73–107 dienas	80–116 dienas	87–126 dienas
20–29 ng/ml		22–41 dienas	27–48 dienas	31–55 dienas	36–62 dienas	40–69 dienas	45–76 dienas	49–83 dienas	53–90 dienas
30–39 ng/ml		8–25 dienas	10–29 dienas	12–33 dienas	14–37 dienas	15–42 dienas	17–46 dienas	19–50 dienas	20–54 dienas

# D VITAMĪNA KALKULATORŠ®

- Pirms ārstēšanas uzsākšanas jānosaka pacientam kopējā 25(OH)D vitamīna līmenis. Ārstēšanas laikā tas jānosaka ne biežāk kā reizi 2–4 mēnešos
- Kalkulatorā norādītās vērtības ir ng/ml. Ja analīžu rezultātā norādītās vērtības ir nmol/l, tās jādala ar koeficientu 2,5
- Kalkulators izveidots, izmantojot ikdienas devu 5000 starptautiskās vienības jeb SV holeciferola jeb D<sub>3</sub> vitamīna (maksimāli pieļaujamā deva ikdienā ir 10 000 SV) un ņemot vērā pacienta ķermeņa svaru
- Izmantojot kalkulatoru, iespējams noteikt, cik ilgi pacientam jālieto holeciferols 5000 SV/dienā, lai sasniegtu optimālu 25(OH)D vitamīna līmeni
- Optimālais 25(OH)D vitamīna līmenis ir 45 ng/ml un vairāk
- Sasniedzot optimālo 25(OH)D vitamīna līmeni, tālāk jāturpina lietot uzturošā holeciferola deva (800–1000 SV/dienā)
- Kalkulatorā norādītais dienu skaits ir tikai orientējošs un varbūt atšķirīgs noteiktās situācijās



**Latvijas Osteoporozes  
un kaulu metabolo  
slimību asociācija**



## SAULE UN UZTURS

### Sauļošanās

Lai saules gaisma būtu D vitamīna avots organismā:

- saulei jāatrodas augstu (ēna ir īsāka par paša augumu),
- nav apmācies,
- neatrasties ēnā,
- nedrīkst lietot saules aizsargkrēmu,
- pacientiem ar ļoti gaišu ādu saulē jāatrodas 10 minūtes ilgi, ar tumšāku ādu – no 20 līdz 30 minūtēm,
- jo vairāk ķermeņa atklāts saulei, jo lielāka būs saņemtā un izveidotā D vitamīna deva

### Uzturs

- Nelielā daudzumā D vitamīnu var uzņemt ar uzturu (holeciferolu jeb D<sub>3</sub> un ergokalciferolu jeb D<sub>2</sub> vitamīnu)
- Maksimāli ar uzturu var uzņemt līdz 150 SV dienā (ja nav uzsūcšanās traucējumu tievajās zarnās)
- Produkti, kas satur D vitamīnu: piemēram, mencu aknu eļļa, lasis, skumbrija, konservētas sardīnes, konservēts tuncis, Šveices siers, Šitaki sēnes, olas un liellopu aknas

#### Autori

Dr. Maija Gureviča  
Dr. Ingvars Rasa

Latvijas Osteoporozes un  
kaulu metabolo slimību asociācija®

ISBN 978-9934-8257-9-8

Rīga, 2020

Izdots ar  atbalstu

a PHOENIX company