

# Kur paliek D vitamīns?!

«Lietoju D vitamīnu diezgan regulāri, ik pa laikam uztaisu kontroles analīzes, bet tās rāda, ka augstāk par 25 vienībām vitamīnu vēl nekad neesmu uzdabūjusi. Ko es daru nepareizi?!» Zane ir nobažījusies.

♥ Ginta Auzniece

Skaidro:



Dr. INGVARŠ RASA

- Endokrinologs Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas stacionārā *Gaiļezers*.
- Pacientus pieņem arī Jelgavas poliklīnikā un *Consilium Medicum* ārstu praksē Rīgā.
- Latvijas Osteoporozes un kaulu metabolo slimību asociācijas prezidents.
- Rīgas Stradiņa universitātes Tālākizglītības fakultātes vecākais pasniedzējs.
- Pasaules Veselības organizācijas eksperts.
- Pašam ir labs D vitamīna līmenis. Lai tas vairotos, regulāri uzturas saulē bez aizsargkrēma, daudz staigā kājām un ēd zivis.

Istenībā šī situācija nav pārāk izplatīta, vismaz ne maniem pacientiem, kuri kādas kaites dēļ pie manis nāk regulāri un kuru D vitamīna līmeni asinīs es regulāri kontrolēju ar analīzēm. Daži piemēri: sieviete, 67 gadi, maija sākumā D vitamīna līmenis bija 36,30 ng/ml, šogad janvārī – 56,40 ng/ml. Kādai citai pacientei jūlija beigās šis rādītājs bija 33,90 ng/ml, bet pašlaik – jau 41,50 ng/ml. Man ir arī pacients, kurai D vitamīns uzdabūts uz 70, par ko esmu tiešām gandarīts. Tā ka – *cipari* ir ļoti iepriecinoši! Bet nav arī tā, ka tavam satraukumam, Zane, nav pamata, jo apstākļi, kas D vitamīnu ietekmē, ir vairāki, un tur var būt problēmas un atrisinājums.

## Kāda ir tava deva?

Ļoti svarīgs faktors, kas ietekmē, vai D vitamīns kaut par kriptatiņu pabīdīsies uz augšu! Un te man diemžēl jāmet akmentiņš ģimenes ārstu lauciņā, jo tieši viņi visbiežāk ir tie, kas iesaka lietot D vitamīnu, un pamatā viss notiek pēc šāda scenārija: analīzes parāda, ka D vitamīna līmenis ir zem normas, ģimenes ārsts sarosās – ahā, jāpalieto! – un izraksta D vitamīna receptu formu *Vigantol* pa 3–5 pilieniem dienā vai *Nateo* 1 pilienam. Neskatoties uz

to, cik vecs vai jauns ir cilvēks, kāds ir viņa svars, kāds ir viņa pašreizējais D vitamīna līmenis asinīs... Bet – man kā endokrinologam ir iebildumi, jo nekur pasaules vadlīnijās nav teikts, ka šāda deva būtu panaceja un derīga absolūti visiem. Tāpēc, lai palīdzētu ģimenes ārstiem neapjukt D vitamīna devu džungļos, mēs Latvijas Osteoporozes un kaulu metabolo slimību asociācijā pirms pāris gadiem izveidojām D vitamīna lineālu, pēc kura, ņemot vērā cilvēka svaru un esošo D vitamīna līmeni, var aprēķināt, cik daudz būtu jālieto,

lai sasniegtu normu, un cik ilgu laiku tas prasīs. Divu gadu laikā bijušas četras tirāžas, kurās kopā saražots 3500 lineālu, un dakteri, kas apmeklē seminārus un konferences, pie tāda noteikti ir tikuši. Zane, pajautā, vai tavam ģimenes ārstam šāds lineāls ir? Starp citu, D vitamīna devu kalkulatori ir atrodami arī internetā – pēc atslēgas vārdiem *vitamin D online calculator*. Optimāli cilvēkam, kam nav pārāk liels D vitamīna deficīts, būtu jālieto 1000 līdz 2000 starptautiskās vienības jeb SV šī vitamīna dienā. ➤➤

## Astoņi pīlāri

Bet, protams, īsto devu ietekmē arī daudz medicīnisku nianšu, kas iespaido to, cik ātri D vitamīna līmenis pacelsies. Un šīs nianšes attiecas gan uz D vitamīnu, ko dabiski uzņemam no saulītes, gan arī to, ko iedzeram kapsulu vai pilienu veidā.

**1. Rase.** Tumšādaiņiem cilvēkiem D vitamīns uzsūcas mazāk, jo tumšā ādā ir ļoti daudz melanīna, kas pasargā ādu no saules stariem. Ja āda sevi sargā no saules, tā arī it kā izvairās no D vitamīna uzņemšanas. Tātad cilvēkiem ar dabiski tumšāku ādu devai jābūt drusku lielākai.

**2. Vecums.** D vitamīns veidojas tad, kad uz tavas ādas nokļūst saules stariņš – ādā saaktivizējas receptors, kas uzņem šo saules dāvanu un aizvada dziļāk organismā. Taču tas, cik uzņēmīgi šie receptori ir pret saules stariem, atkarīgs no vecuma. Jauniem cilvēkiem receptors ir aktīvāks, mundrs, viņš domā: o, saulīte, jāgrābj ciet! Savukārt ļaudīm gados ādas receptori, kas spēj absorbēt D vitamīnu, kļūst slinkāki, kūtrāki. Tātad atkal – cilvēkiem gados devu vajag nedaudz lielāku!

**3. Ādas stāvoklis.** No tā atkarīgs, cik veselīgi un sprauni būs receptori, kas D vitamīnu var paņemt. Daudziem cilvēkiem ir dažādas ādas kaites – ekzēmas, ēdes, psoriāze, neirodumatīts... Un gan šīs kaites, gan medikamenti, ko to gadījumā lieto, ietekmē arī D vitamīna vielmaiņu!

**4. Aknu stāvoklis.** Kad D vitamīns tomēr ir pārvarējis ādas barjeru vai arī ir iedzerts preparātu veidā, tas vielmaiņas procesa gaitā nonāk aknās. Un atkal svarīgi – kas tās ir pabojājis un cik daudz no uzņemtā D vitamīna aknas spēj paņemt. Vai nav vīrushepatīts C, AIDS, hroniski lietots daudz alkohola...

3 ĪPAŠIE  
JAUTĀJUMI

Atbild  
endokrinologs  
**INGVARS  
RASA**

## Kurš D vitamīns ir efektīvāks – pūšamais, pilināmais vai kapsulās?

– Mani nepārlicina pūšamās D vitamīna formas, jo par tām trūkst pētījumu, un lielajās D vitamīna pasauļes konferencēs tādas formas netiek apspriestas. Pagaidām šajā jomā pētījumi balstās uz – es trivializēju! – desmit cilvēkiem, kas atzīmējuši, ka viņiem šis lietošanas veids patīk. Tie nav nopietni pētījumi ar pietiekamu cilvēku skaitu! Savukārt par kapsulu un pilienu formām ir pierādīts, ka tās darbojas, tāpēc, kuru no tām lietot – gaumes jautājums! Mani favorīti ir recepšu preparāts **Vigantol**, jo tas izgājis nopietnu zinātnisko pētījumu ceļu un pastāv jau kopš pagājušā gadsimta 20. gadiem. Starp citu, viena no šī preparāta pirmajām zinātniski apstiprinātajām indikācijām ir rahīta profilakse bērniem. Savukārt preparātiem, kas domāti bērniem, vienmēr ir paaugstinātas prasības pret ražošanu, tehnoloģijām, kvalitāti un drošību. No pilināmajām labs ir arī **Nateo**.

No kapsulu preparātiem man patīk **D-Pearls Mega** – lai gan tas skaitās uztura bagātinātājs, tā ražošana notiek Dānijā atbilstoši recepšu zāļu ražošanai. Saviem pacientiem iesaku to lietot ziemā pa 1 vai 2 kapsulām dienā, bet vasarā – pa 1 kapsulai. Ja vajag lielāku devu, jāizvēlas **D-Pearls 3000**.

## – Vai D vitamīnu var vienā reizē ieņemt vairākus pilienus vai kapsulas, lai nebūtu jālieto katru dienu?

– 2016. gadā Lielbritānijā tika veikts pētījums, kurā pierādīja, ka vislabāk D vitamīna līmeni paaugstina 600 starptautisko vienību (SV) deva, lietojot katru dienu – tā četru mēnešu laikā D vitamīna līmenis pētījuma dalībniekiem paaugstinājās par 18,9 ng/ml. Savukārt tiem, kas četrus mēnešus lietoja D vitamīnu pa 4200 SV reizi nedēļā, vitamīna līmenis šo četru mēnešu laikā paaugstinājās tikai par 16,3 ng/ml. Vismazāk D vitamīna līmenis paaugstinājās cilvēkiem, kuri lietoja 18 000 SV devu reizi mēnesī. Tāpēc – katru dienu ir labāk, nekā retāk. Tiesa, šobrīd Latvijā parādījies jauns preparāts **Boncel**, kas lietojams reizi nedēļā vai reizi mēnesī. Jā, izklausās, ka tā deva 5000 SV ir liela, bet, izdalot uz dienām nedēļā, – tās ir tikai 800 vienības, kas nav nemaz tik daudz.

## Kas ir D vitamīna aktīvā forma?

Gan tas, ko mēs uzņemam ar saulīti, gan tas, ko apēdam ar kādu no D vitamīna preparātiem, ir neaktīvā forma jeb holekalciferols, kas, izejot visus vielmaiņas procesus organismā, nierēs pārveidojas par aktīvo formu kalcitriolu. Ir arī recepšu medikaments **Rocaltrol**, kas satur D vitamīna aktīvo formu, bet tas nav ikdienā lietojams ierindas preparāts. Pārsvārā to nozīmē nieru pacientiem, tiem, kam jāveic mākslīgās nieres procedūras jeb dialīze, jo nieru kaites dēļ D vitamīns pats dabiski nespēj pārvērsties par aktīvo formu.

**5. Nieru veselība.** Padzīvojies pa aknām, D vitamīns turpina pārvērsties un ceļo uz nierēm. Lai viss notiktu pēc plāna un D vitamīns paliktu organismā, svarīgi, vai nierēs ir veselās, kā strādā nieru receptori, vai tie spēj nodrošināt paredzēto D vitamīna pārvēršanos aktīvajā formā, kas notiek tieši nierēs.

**6. Medikamenti.** Piemēram, asinsspiedienam, holesterīna līmenim, epilepsijai, kuņģa skābes mazināšanai, nerviem, zāles onkoloģisku kaiti, hepatīta ārstēšanai... Visi šie medikamenti ir diezgan nikni, un tie noārda

D vitamīnu, tāpēc deva jāpielāgo, ņemot vērā šo faktu.

**7. Svars.** Viens no galvenajiem aspektiem, kas nosaka, cik daudz jālieto D vitamīns, lai būtu efekts. Proti, D vitamīna līmenis kāps lēnāk, ja cilvēks, kurš sver 100 kilogramus, lietos tikpat, cik smalka, 50 kilogramus smaga, sieviete. Arī tad, ja diviem cilvēkiem ir vienādi zems D vitamīna rādītājs, piemēram, 10 ng/ml, bet atšķirīgs svars – tam, kurš sver 100 kilogramu, vajadzēs vismaz 110 dienas, lai ar devu, ko lieto 50 kilogramus smags cilvēks, sasniegtu optimālu D vitamīna līmeni.

**8. Dzīvesveids** – konkrēti tas, cik daudz cilvēks atrodas saulē. Piemēram, medicīnas studentiem mēdz būt ļoti zems D vitamīna līmenis, jo viņi visu laiku atrodas telpās, daudz mācoties. Arī militārajiem policistiem, karavīriem – jo viņi valkā aizsargtērpus, maskas, ķiveres... Saulīte gluži vienkārši netiek klāt, un D vitamīns organismā dabiski neizstrādājas, tāpēc tas pastiprināti jāuzņem ar preparātiem. Vēl D vitamīnu uz mazo pusi ietekmē smēķēšana un pārmērīga alkohola lietošana. Padomā, vai tas nav par tevi!

## Kļūdas lietošanā

Nākamā svarīgā sadaļa, kas D vitamīnu ietekmē no cilvēcis-kās puses, ir lietošanas paradumi. Esmu no pacientiem dzirdējis dažādus variantus, bet paskaidrošu, kā būtu labāk!

●Runājot par D vitamīna pilienu formu, **noteikti nevajadzētu pilināt D vitamīnu uz karotes**, jo pētījumos pierādīts, ka tad ir lielāks aktīvās vielas zudums – pat no 40 līdz 60 procentiem – jo tu vienkārši nenolaizi visu labumiņu no karotes, kaut kas tur vienmēr paliek. Arī kafijā, tējā vai sulā D vitamīnu nevajadzētu pilināt, jo tas tomēr ir taukos šķīstošs un šķīdumā nešķīdīs. **Var pilināt uz maizes, putras, omletes, biezpiena...**

Jā, teorētiski var pilināt arī uz mēles, bet arī tad D vitamīna aizvadišana līdz zarnu traktam, kur notiek aktīvie pārvēršanās procesi, būs sarežģītāka, turklāt tā ir grūtāk kontrolēt, cik daudz ir uzpilināts. Un, ja jāpilina, piemēram, padsmi pilienu dienā, tas būs diezgan neparocīgi.

●**Pareizāk būtu D vitamīnu lietot pēc ēšanas vai ēšanas laikā.** Tā kā D vitamīns ir taukos šķīstošs, būtu labi apēst pirms tam kaut ko, kur ir eļļa, sviests, kāds taukumiņš – tas liek izdalīties žultij un kuņģa skābei, un tas savukārt veicinās, lai vitamīns labāk nonāktu zarnu traktā.

●**Regularitāte.** Jā, bieži dzirdēts, ka D vitamīns jālieto no rīta, bet tas šajā stāstā nebūtu pats svarīgākais. Saprātams, ka no rītiem cilvēkiem mēdz būt liela steiga, un arī no savām gadu jaunajām pacientēm to nereti dzirdu, ka – vienkārši aizmirstas! Citādi ir ar ļaudīm gados – viņu rīti ir rimtāki, nekur nav jāskrien, un D vitamīnam atliek laika. Tāpēc es **iesaku vadīties nevis pēc rīta vai vakara, bet pēc tā, kad tev pašai ir ērti vitamīna devu ieņemt.** Varbūt pie vakariņu galda visai ģimenei kopā, varbūt darbā, kad vitamīns ir

pa rokai, stāv acu priekšā. Tā nebūs kļūda. Citreiz pacienti apgalvo, ka lieto D vitamīnu regulāri, bet, ja rezultāti gluži par to neliecina, viens no maniem āķa jautājumiem ir: cik no nedēļas dienām tu izlaid? Tad atbilde parasti ir – divreiz, trīsreiz... Bet regularitātei ir ļoti liela loma, lai D vitamīna rādītājs pakāptos.

## Palidzi ar uzturu!

Tiesa, ir ārkārtīgi maz produktu, kuri satur D vitamīnu. Viens no galvenajiem, ar ko var uzņemt D vitamīnu, ir **šitakes**, īpaši kaltētas – šīs sēnes skaitās viens no lielākajiem dabā esošajiem D vitamīna avotiem. Bet – der arī citas sēnes. Otrs nozīmīgs avots ir **šprotes**. Trešais – **treknās zivis**, jo īpaši dziļo okeānu iemītnieces piemēram, **lasis, tuncis**. Tiesa – fermās audzētajās zivīs D vitamīna ir mazāk.

Vēl – veikalos vari izvēlēties produktus, kam jau pievienots D vitamīns. Tāds ir, piemēram, Igaunijā ražotais **piens Tere Piim**, dažu ražotāju **brokastu pārsļas**, arī dažas **apelsīnu sulas**.

## Kas notiek vasarā?

Jā, aizvadītā vasara bija saules pielietā, un D vitamīna līmenim mums visiem vajadzētu būt uzkāpušam *uz urrā!* Bet – tā gluži nav. Jo, izrādās, arī pārmērīgi karsts laiks noārda D vitamīnu – āda piesarkst, radot aizsargbarjeru, tāpēc D vitamīns pārveidojas par neaktīvāku D vitamīna formu. Īpaši tas attiecas uz tām, kam ir gaišs ādas tips, kas saulē ātri apdeg.

Bet par vasaru ir vēl cits stāsts... Ļoti daudzi mani kolēģi sludina, ka, līdzko tu dodies uz absolūti nekarsto, drīzāk remdeno (neskaitot pagājušo vasaru!) Latvijas pludmalī, tev no matu galiņiem līdz papēžiem jāsasiežas ar pretapdegumu krēmu, turklāt ar augstu aizsargfaktora skaitli. Es pret to iebilstu, jo saules aizsargkrēms aizkavē D vita-

mīna veidošanos ādā par 97–98 procentiem. Tātad gandrīz pilnībā! Protams, nav runa par zīdaiņiem, par maziem bērniņiem, kas pie jūras malas dzīvojas augām dienām. Tāpēc savām pacientēm iesaku – **valkājiet kleitas, svārkus, kreklīņus ar dziļu dekolte, isām piedurknēm!** Rādiet sevi saulītei! Man ir jauna kolēģe, rezidente, kas no savas dzīvesvietas Rīgas centrā uz darbu Ādažos vasarā brauc ar velosipēdu. *Super* – saule tiek klāt un ir arī fiziska aktivitāte, un viņas D vitamīna līmenis ir izcils. Labi, visiem tik intensīvi sportot nevajag un visi to arī nespēj, bet kustības arī ir svarīgas, lai D vitamīns vairākos veidos. Tāpēc apņemties šogad vairāk staigāt, nūjot, dejoj, vingrot! ♥

**Zini!**  
Solārijos  
izmantoto lampu  
gaismas spektrs  
neražo D vitamīnu!

## Lieto D vitamīnu arī vasarā, ja tev ir:

- osteoporozē;
- multiplā skleroze;
- tuberkulozē;
- bronhiālā astma vai HOPS;
- krūts vai zarnu vēzis;
- ādas slimības;
- epilepsija;
- aknu slimības;
- citas hroniskas kaites, kuru dēļ regulāri lieto medikamentus, jo tie var noārdīt D vitamīnu.

Ja esi vesela un nekādas zāles nelieto, optimāli būtu lietot D vitamīnu **no septembra līdz jūnijam.**



## Dr. Vija Plūme

OPERĒJOŠS GINEKOLOGS  
ULTRASONOGRĀFIJAS SPECIĀLISTS  
PRIVĀTPRAKSE

- Pieredzējuša ginekologa konsultācijas
- Ultrasonogrāfija
- Ginekoloģiskas laparoskopiskas operācijas
- Histerorezektoskopija
- Olvadu caurlaidības pārbaude USG kontrolē
- Maksts atslābuma, urīna nesaturēšanas korekcija (FEMILIFT procedūra)

## ULTRASONOGRĀFIJA

VEIC RADIOLOGS

- krūšu dziedzeru USG
- vēdera dobuma orgānu USG
- vairogdziedzera USG
- siekalu dziedzeru USG
- sēklinieku USG

Gaujas iela 13/15, Ādaži  
+371 266 855 80

## KONTAKTI

+371 266 855 80  
+371 29 122 177

plumesprakse@gmail.com

www.vijaplume.lv

Gaujas iela 13/15, Ādaži

Bruninieku iela 67, Rīga

Dr. Mauriņa  
Lāzermedicīnas klīnika

Kokneses prospekts 18A, Rīga

+371 67 374 747