

CIK ILGI PACIENTAM JĀLIETO PA 5000 SV/DIENĀ?

Sasniedzot optimālo 25(OH)D vitamīna līmeni (>45 ng/ml), jāturpina lietot uzturošā holekalciferola jeb D₃ vitamīna deva

SVARS 25(OH)D vitamīns	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 KALKULATORS®

- 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 jādaļa ar koeficientu 2,5
- Kalkulators izveidots, izmantojot ikdienas devu 5000 starptautiskās vienības jeb SV holeciferola jeb D₃ 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 D₃ un ergokalciferolu jeb D₂ vitamīnu)
- Maksimāli ar uzturu var uzņemt līdz 150 SV dienā (ja nav uzsūkšanās 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 Mukāne

Dr. Ingvars Rasa

Latvijas Osteoporozes un
kaulu metabolo slimību asociācija®

ISBN 978-9934-8257-9-8

Rīga, 2017

Iespiests ar **MERCK** atbalstu