



Jsou české děti dostatečně zásobeny vitaminem D?

Na tuto otázku se snažila najít odpověď studie Státního zdravotního ústavu, která proběhla v roce 2016 v rámci Systému monitorování zdravotního stavu obyvatel České republiky.

Mezi sledované ukazatele v krevním séru byl zařazen i vitamin D. Hladina vitaminu D byla zjišťována pomocí jeho metabolitu 25(OH)D, který zohledňuje jak vitamin D vytvořený v kůži, tak i přijatý potravou a potravinovými doplňky. Doplňující dotazníkové šetření bylo zaměřeno především na stravovací zvyklosti a konzumaci potravinových doplňků, na informace o délce pobytu na slunci a sociodemografické charakteristiky.

Výsledky u dětí ve věku 5 a 9 let ukázaly dostatečné zásobení vitaminem D jen u přibližně třetiny dětí z celkového počtu 419 sledovaných. Potvrdily výraznou souvislost mezi dávkou slunečního záření a plochou povrchu těla vystaveného slunci. Významně vyšší hladiny 25(OH)D v séru měly děti užívající potravinové doplňky s vitaminem D. Souvislost s přívodem potravou (ryby, mléko, houby, vejce) se neprokázala, pravděpodobně pro nízkou konzumaci potravin bohatých na vitamin D a jeho omezené vstřebávání. Dlouhodobý nedostatek vitaminu D je aktuálním problémem veřejného zdraví, neboť je stále jasněji prokazován jeho významný vliv na celou řadu důležitých dějů v lidském organismu. Zásadní nedostatek vitaminu D byl, podobně jako v jiných zahraničních studiích, v zimních a jarních měsících. Na jaře dosahovalo optimální hodnoty 25(OH)D pouze 14 % dětí, více než třetina dětí měla hodnoty snížené a polovina dětí hodnoty nedostatečné. Nejvyšší hodnoty vitaminu D byly zjištěny na podzim, a to zejména v září, kdy se projevila zvýšená expozice slunečnímu záření během celého léta.

Jako první byli o této skutečnosti informováni zástupci dětských lékařů. Byla tak zahájena diskuse k řešení dané problematiky, která by měla probíhat mezi zainteresovanými zdravotníky (pediatry, dermatology, endokrinology, odborníky na výživu i na podporu zdraví).

[Graf koncentrace 25\(OH\)D v krevním séru dětí v závislosti na ročním období \(2016\)](#)