



Věda říká: vitamin D pomáhá žít déle

Všichni asi ví, že nízká hladina vitamínu D v těle může způsobit onemocnění kostí (křivice u dětí, osteoporóza u dospělých). Může však také zvyšovat riziko infarktu a předčasného úmrtí. Situace s počtem pacientů s infarktem myokardu se zlepšuje. Za 10 let se počet infarktů snížil o 20% (v současnosti asi 9000 případů ročně). Jaké hodnoty máte mít v krevním séru, aby vám vitamin D pomohl déle žít?

Studie na velkém počtu osob a dlouhou dobu

Rozsáhlá studie byla publikována v USA (*Journal of the Endocrine Society*, 2021, 5, 10, 1-11). Zkoumala účinky léčby vitamínem D (Vit-D) u pacientů s nedostatkem Vit-D bez předchozí anamnézy myokardiálního onemocnění, infarktu myokardu. Jednalo se o retrospektivní, observační epidemiologickou studii klasickou case - control. Počet pacientů ve studii (n = 20 025) s nízkou hladinou 25-hydroxyvitamínu D ([25-OH]D) (<50 nmol/l) byli v letech 1999 až 2018 ošetřováni ve zdravotnickém zařízení pro veterány. Pacienti byli rozděleni do 3 skupin:

- skupina A (neléčená, hladiny <50 nmol/l),
- skupina B (léčená, hladiny >50-74 nmol/l),
- skupina C (léčená, hladiny \geq 75nmol/l).

Riziko infarktu myokardu a všech příčin úmrtí bylo porovnáno s využitím Coxova skóre proporcionálního rizika (propensity score-weighted Cox proportional hazard model).

Studie má jasné výsledky

Riziko infarktu myokardu bylo významně nižší ve **skupině C** než ve **skupině B** (poměr rizik [HR] 0,65, 95% CI 0,49-0,85, P = 0,002) a **skupině A** (HR 0,73, 95% CI 0,55-0,96), P = 0,02). Nebyl zjištěn rozdíl v riziku vzniku infarktu myokardu mezi **skupinou B a skupinou A** (HR 1,14, 95% CI 0,91-1,42, P = 0,24).

Skupina C (HR 0,61, 95% CI 0,56-0,67 P < 0,001) měla významně nižší úmrtnost ze všech příčin ve srovnání se **skupinou A** a **skupinou B** (HR 0,59, 95% CI 0,54-0,63, P < 0,001). Nebyl ale zjištěn rozdíl ve všech příčinách úmrtnosti mezi **skupinou B a skupinou C** (HR 0,99, 95% CI 0,89-1,09, P = 0,78).

Závěry studie jsou povzbuzující

Závěry jsou zajímavé. U pacientů s nedostatkem Vit-D, bez předchozí anamnézy infarktu myokardu, byla léčbná dávka (25-OH)D >50 nmol/l a >75 nmol/l spojena se signifikantně nižším rizikem úmrtí ze všech příčin. Nižší riziko infarktu myokardu bylo pozorováno pouze u jedinců s dávkou (25-OH)D \geq 75 nmol/l.

Jaké dávky vitamínu D se doporučují v krevním séru

Obvykle se doporučuje mít hladinu vitamínu D nejméně 50 nmol/l (měřeno v séru). Řada endokrinologických pracovišť v současnosti doporučuje jako optimální 75 až 250 nmol/l. Pozor ovšem na předávkování. Hodnota 275 nmol/l by neměla být překračována. Při hodnotě > 325 nmol/l již hovoříme o



intoxikaci (*Nutrients*. 2013; 5(9): 3605-3616).

Co můžete udělat hned?

Poradte se svým praktickým lékařem nebo v biochemické laboratoři (samoplátci, cena 400-800 Kč) a nechte si změřit své hodnoty v krevním séru. Vyplatí se vám to. Zdrojů vitamínu D je popsáno na internetu opravdu hodně.

Prof. J.Ruprich, CZVP SZÚ, 14.1.2022