



ZASADY SUPLEMENTACJI DIETY WITAMINĄ D

NOWORODKI DONOSZONE I NIEMOWLĘTA

0–6 miesięcy	400 j.m. (10 µg) dziennie od pierwszych dni życia niezależnie od sposobu karmienia (karmienie piersią i/lub preparaty mlekozastępcze)
6–12 miesięcy	400–600 j.m. (10–15 µg) dziennie zależnie od dobowej ilości witaminy D przyjętej z pokarmem. <ul style="list-style-type: none">• górna dawka, czyli 600 j.m. (15 µg) dziennie dotyczy dzieci, które spożywają mało mleka modyfikowanego i kaszek zbożowych wzbogacanych w witaminę D oraz nie jedzą jeszcze wystarczającej ilości produktów z witaminą D (ryby, jaja)

DZIECI I MŁODZIEŻ

1–10 lat	600–1000 j.m. (15–25 µg) dziennie w okresie jesienno-zimowym lub 600–1000 j.m. (15–25 µg) dziennie przez cały rok (w zależności od masy ciała i podaży witaminy D w diecie), jeśli w miesiącach letnich dzieci nie przebywają na słońcu z odkrytymi przedramionami i podudziami przez co najmniej 15 minut w godzinach od 10.00 do 15.00 lub przebywają na słońcu, ale stosują kremy z filtrem
11–18 lat	800–2000 j.m. (20–50 µg) dziennie w okresie jesienno-zimowym lub 800–2000 j.m. (20–50 µg) dziennie przez cały rok (w zależności od masy ciała i podaży witaminy D w diecie), jeśli w miesiącach letnich młodzież nie przebywa na słońcu z odkrytymi przedramionami i podudziami przez co najmniej 15 minut w godzinach od 10.00 do 15.00 lub przebywa na słońcu, ale stosuje kremy z filtrem

DOROŚLI

19–65 lat	800–2000 j.m. (20–50 µg) dziennie w okresie jesienno-zimowym lub 800–2000 j.m. (20–50 µg) dziennie przez cały rok (w zależności od masy ciała i podaży witaminy D w diecie), jeśli w miesiącach letnich osoby dorosłe nie przebywają na słońcu z odkrytymi przedramionami i podudziami przez co najmniej 15 minut w godzinach od 10.00 do 15.00 lub przebywają na słońcu, ale stosują kremy z filtrem
-----------	---

OSOBY W WIEKU STARSZYM

>65–75 lat	800–2000 j.m. (20–50 µg) dziennie przez cały rok (w zależności od masy ciała i podaży witaminy D w diecie)
>75 lat	2000–4000 j.m. (50–100 µg) dziennie przez cały rok (w zależności od masy ciała i podaży witaminy D w diecie)

KOBIETY W OKRESIE CIĄŻY I LAKTACJI

- w okresie ciąży dawka dobrana indywidualnie tak, aby utrzymać stężenie w granicach od 30 do 50 ng/ml (zalecane jest wykonanie oznaczenia stężenia witaminy D we krwi) lub 2000 j.m. (50 µg) dziennie przez całą ciążę (jeśli oznaczenie witaminy D nie jest możliwe)
- w okresie laktacji 2000 j.m. (50 µg) dziennie

Autorzy: Wierzejska R., Siuba-Strzeleńska M.

Źródło: Rusińska A. i wsp. „Zasady suplementacji i leczenia witaminą D – nowelizacja 2018 r.”, *Postępy neonatologii* 2018; 24(1)