



## جناب آقای دکتر جعفر جندقی

### معاون محترم بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سمنان

موضوع: موضوع مکمل یاری ویتامین D برای سالمندان

#### با سلام و احترام

در پاسخ به نامه به شماره ۹۸/۶/۱۳۲۸۵ مورخ ۳۹۸/۸/۱ آن معاونت محترم با موضوع مکمل یاری ویتامین D برای سالمندان موارد را به شرح زیر به استحضار می رساند خواهشمند است ترتیبی اتخاذ فرمایید تا به نحو مقتضی در اختیار کارکنان ذی ربط و پزشکان محترم قرارگیرد:

ویتامین D و کلسیم از جمله مهمترین ریزمغذی‌ها هستند که با سلامت عمومی و جلوگیری از بروز بیماریها در سالمندان ارتباط دارند. از جمله راهکارهای پیشگیری و کنترل کمبود ریز مغذی ها در سیستم بهداشتی درمانی کشور: مکمل یاری، غنی سازی مواد غذایی و آموزش و اصلاح الگوی غذایی جامعه است.

مقدار مجاز روزانه ویتامین D ۶۰۰ واحد در روز برای بزرگسالان تا سن ۷۰ سالگی و افراد ۷۱ ساله و بیشتر ۸۰۰ واحد در روز ویتامین D توصیه شده است. مقدار مجاز توصیه شده روزانه کلسیم برای مردان و زنان ۷۰-۵۰ ساله، روزانه ۱۰۰۰ میلی گرم و افراد بالای ۷۰ سال روزانه به ۱۲۰۰ میلی گرم است.

براساس جلسات متعدد کارشناسی و طرح موضوع در کمیته های علمی از طریق سیستم بهداشتی درمانی، مکمل یاری به صورت روزانه یک عدد مکمل کلسیم/ کلسیم D (حاوی ۲۰۰، ۴۰۰ یا ۵۰۰ میلی گرم کلسیم و ۲۰۰ یا ۴۰۰ واحد بین المللی ویتامین D)، ویتامین D با دوز ۵۰،۰۰۰ واحدی ماهانه برای سالمندان توصیه و ابلاغ شده است. مکمل های تجویز شده از طریق سیستم بهداشتی درمانی تامین کننده بخشی از نیازهاست که مابقی باید از طریق منابع غذایی حاوی کلسیم و ویتامین D تامین شود.

لازم به ذکر است بالاترین سطح دریافت قابل تحمل (UL) ویتامین D برحسب گروه سنی و فیزیولوژیک برای بزرگسالان روزانه ۴۰۰۰ واحد بین المللی و برای کلسیم نیز معادل ۲۵۰۰ میلی گرم در روز تعیین شده است. مصرف روزانه بیشتر از این مقدار می تواند خطراتی از جمله از دست دادن اشتهای، تکرر ادرار، کاهش وزن، ایجاد مشکلات کلیوی و قلبی را به همراه داشته باشد.



نماد

متداولترین شکل مکمل کلسیم، کربنات کلسیم با بیشترین درصد کلسیم (۴۰٪ کلسیم وزنی) است و دومین ترکیب حاوی کلسیم، سیترات کلسیم است. میزان جذب کلسیم در اشکال مختلف آن بین ۲۵ تا ۴۰ درصد متغیر می‌باشد و عمدتاً "سیترات کلسیم در افراد مبتلا به سنگ‌های کلیوی و افرادی که با کاهش ترشح اسید معده به خصوص سالمندان مواجه اند، توصیه می‌شود. کربنات کلسیم بهترین جذب را هنگامی که با غذا مصرف شود خواهد داشت و سیترات کلسیم را می‌توان در هر زمان مصرف نمود.

توصیه می‌شود در شرایط زیر قبل از مصرف مکمل‌های کلسیمی با پزشک مشورت شود:

- سابقه حساسیت به کربنات کلسیم و ویتامین D3 و بالا بودن میزان کلسیم و ویتامین D3 در خون
  - سابقه فامیلی و استعداد ابتلا به سنگ‌های کلیوی
  - سابقه بیماریهای قلبی و مشکلات گوارشی
  - بیماریهای کلیوی، آرتروز مفاصل و یا سرطان
  - هیستوپلاسموزیس، سارکوئیدوزیس و یا هیپوپاراتیروئیدیسم
  - مصرف داروهای خاص برای مدت طولانی مانند داروهای ضد تشنج، برخی داروهای ضد آسم
- با توجه مطالب ارائه شده به شرح فوق صراحتاً اعلام می‌دارد که مصرف همزمان ویتامین د و کلسیم د / کلسیم در سالمندان سالم بلامانع است.

دکتر زهرا عبداللهی  
مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه

رونوشت: