

دکتر ندا قمرزاد، متخصص تغذیه، در گفت‌وگو با خبرنگار سلامت به پرسش‌های رایج درباره دوزهای بالای ویتامین D پاسخ داد.

دوز ۵۰ هزار واحدی ویتامین D؛ ایمن یا خطرناک؟

در پی انتشار گسترده ویدیوهایی درباره خطرناک بودن مصرف دوزهای بالای ویتامین D، نگرانی‌هایی در میان مردم شکل گرفته است. دکتر ندا قمرزاد، متخصص تغذیه، تأکید کرد که مصرف دوز ۵۰ هزار واحدی این ویتامین به صورت ماهیانه یا دو هفته یکبار ایمن بوده و خطری برای کبد و کلیه ندارد. وی هشدار داد که تنها مصرف روزانه این دوز می‌تواند باعث تجمع ویتامین D در بدن و بروز مسمومیت شود.

به گزارش پایگاه خبری شبکه سلامت ۲۴، در روزهای اخیر ویدیوهای متعددی در فضای مجازی درباره خطرناک بودن مصرف دوزهای بالای ویتامین D و احتمال آسیب به کبد و کلیه وایرال شده است. همین موضوع باعث شده بسیاری از افراد درباره دوز ۵۰ هزار واحدی این ویتامین پرسش کنند.

بر اساس بررسی‌های علمی، مصرف دوز ۵۰ هزار واحدی ویتامین D به صورت ماهیانه، دو هفته یکبار یا در پروتکل درمان کمبود (هشت هفته متوالی، هفته‌ای یکبار) ایمن بوده و مسمومیت‌زا نیست. مشکل زمانی ایجاد می‌شود که این دوز به طور روزانه مصرف شود، زیرا تجمع ویتامین D در بدن می‌تواند منجر به مسمومیت و افزایش کلسیم خون شود.

دکتر قمرزاد افزود: ویتامین D در بدن ابتدا از طریق تابش نور خورشید بر پوست ساخته می‌شود و سپس در کبد و کلیه فعال می‌گردد. محل ذخیره اصلی آن بافت چربی و تا حدی عضلات است، نه کبد و کلیه. به همین دلیل، گروه‌هایی مانند سالمندان، افراد چاق، مبتلایان به سوءجذب، کسانی که در مناطق با تابش کم نور خورشید زندگی می‌کنند یا به طور ژنتیکی نیاز بیشتری دارند، بیشتر در معرض کمبود این ویتامین هستند و مصرف دوزهای بالاتر برایشان ضروری‌تر است.

منابع غذایی ویتامین D محدودند و بیشتر در ماهی‌های چرب، روغن کبد ماهی، زرده تخم‌مرغ، جگر و لبنیات غنی‌شده یافت می‌شوند. کمبود این ویتامین می‌تواند علائمی مانند درد استخوان و کمر، ضعف عضلانی، خستگی، افسردگی و افزایش ابتلا به عفونت‌ها ایجاد کند.

مطالعات نشان داده‌اند که اگر مجموع دوز مصرفی برابر باشد، تفاوتی میان مصرف روزانه، هفتگی یا ماهیانه وجود ندارد و سطح سرمی ویتامین D مشابه خواهد بود. بنابراین، مهم‌تر از تعداد دفعات مصرف، میزان کل دوز دریافتی است.

به طور کلی، مصرف دوز ۵۰ هزار واحدی ویتامین D در فواصل زمانی مشخص ایمن است و نگرانی جدی ایجاد نمی‌کند، اما مصرف روزانه این دوز می‌تواند خطرناک باشد. حد بالای قابل تحمل مصرف روزانه برای بزرگسالان سالم ۴۰۰۰ واحد است و مصرف مزمن بیش از ۱۰ هزار واحد در روز با خطر مسمومیت همراه خواهد بود.