

Uus ravijuhend D-vitamiini kasutamisest haiguste ennetuseks

USA endokrinoloogia selts (Endocrine Society) on üllitanud D-vitamiini kohta uue käsitusjuhendi. Selts vastustab rutiinset D-vitamiini (25-hüdroksüvitamiini D [25(OH)D]) määramist tervetel inimestel ja soovib enamikul juhtudel piirata D-vitamiini kasutamist soovituslike päevakogustega. Juhend toetub IOMi (US Institute of Medicine) soovitatud D-vitamiini päevastele kogustele: 600 RÜ (15) µg alla 70aastastele ja 800 RÜ (20 µg) üle 70aastastele päevas.

Selts on loobunud D-vitamiini nn piisava taseme määramisest (varem 25(OH)D > 75 nmol/L).

Arvukad uuringud on näidanud seost 25(OH)D kontsentratsiooni vahel seerumis ja erinevate haiguste, sealhulgas luustiku-lihaskonna, metaboolsete, südame-veresoonkonnahaiguste, pahaloomuliste kasvaja, autoimmuunsete ja nakkushaiguste vahel. See on toonud kaasa D-vitamiini preparaatide laialdase kasutamise ja 25(OH)D määramise laboratoorsete testide arvu suurenemise üldrahvastikus. Sellise D-vitamiini lisatarbimise kasu ja riski suhe on ebaselge ning optimaalne D-vitamiini annus ja seerumi 25(OH)D

kontsentratsioon haiguste ennetamiseks on teaduslikult tõestamata.

Uus juhend on suunatud tervetele inimestele, kellel ei ole selget ja kindlat näidustust D-vitamiini kasutamiseks ega testimiseks. Juhend põhineb suuresti juhuslikustatud kliiniliste uuringute tulemustel. Juhendi peamised soovitusel on järgmised:

1. Lapsed ja noored vanuses kuni 18 aastat võiksid rahhiidi ennetamiseks ja hingamisteede infektsioonide riski vähendamiseks kasutada D-vitamiini empiiriliselt. Uuringutes on keskmine D-vitamiini annus olnud 1200 RÜ (30 µg).
2. Täiskasvanutel, kel vanust kuni 75 eluaastat, ei peaks D-vitamiini empiiriliselt kasutama ja selle taset pole mõtet rutiinselt mõõta. Eelduseks on, et inimesed saavad soovitusliku D-vitamiini päevakoguse söögiga.
3. Alates 75. eluaastast soovatakse kasutada D-vitamiini empiiriliselt lisaks. Keskmine D-vitamiini annus uuringutes jäi 900 RÜ (23 µg) lähedale. Ka selles eärühmas ei soovitata D-vitamiini taset rutiinselt testida.

4. Raseduse ajal soovatakse D-vitamiini empiiriliselt kasutamist, D-vitamiini testimist ei soovitata. Uuringutes jäi keskmine D-vitamiini annus 2500 RÜ (63 µg) lähedale.
5. Suure riskiga prediabeedi korral soovatakse D-vitamiini empiiriliselt kasutamist, et diabeedi tekke riski vähendada.
6. Täiskasvanutel, kes vajavad D-vitamiini kasutamist, soovatakse eelistada igapäevast väikeses annuses kasutamist.
7. Rasvunud patsientidel ei soovitata D-vitamiini taset rutiinselt testida.

ALLIKAS

Demay MB, Pittas AG, Daniel D Bikle DD, et al. Vitamin D for the Prevention of Disease: An Endocrine Society Clinical Practice Guideline. *J Clin Endocrinol Metab* 2024;109:1907–47.



Vallo Volke –
Lääne-Tallinna
Keskhaigla

Tabel 1. D-vitamiini empiirilise kasutamise soovitusel ja loodetavad toimed

	vanus aastates			rasedus	prediabeet
	1–18	19–74	≥ 75		
D-vitamiini empiirilise kasutamise soovitus	kasuta	ära kasuta	kasuta	kasuta	kasuta
Soovitud mõju(d)	rahhiidi ärahoidmine, hingamisteede infektsioonide võimalik vähenemine		suremuse võimalik vähenemine	vähem preeklampsiat, vähem lapse perinataalseid tüsistusi	väiksem diabeedirisk