

## ויטמין D

- ▶ במשך כל ההריון ותקופת ההנקה מומלץ ליטול ויטמין D במינון של 200-400 יחידות בינלאומיות (כמות המקבילה ל-10-5 מיקרוגרם).
  - ▶ ויטמין D הוא ויטמין מסיס בשומן המיוצר בגופנו בעת חשיפה לשמש, לקרני אולטרה-גולות. הויטמין נמצא באופן טבעי במעט מזונות.
  - ▶ מקורות תזונתיים לויטמין D: דגים שמנים כמו סלמון, מקרל וסרדינים, בשר אדום וחלמון ביצה המכילים מעט ויטמין D; מזונות מועשרים כמו חלק ממוצרי החלב מהווים מקור טוב וכמעט יחיד היום לויטמין D, וכך תוספי תזונה המכילים את הויטמין.
  - ▶ חוסר ויטמין D ידוע ומתועד באוכלוסיה הכללית ובנשים בשעורים גבוהים יחסית בשנים האחרונות. ידוע גם כי הצורך בויטמין D עולה עם ההריון.
  - ▶ ויטמין D משתתף בספיגת הסיידן במעי ומווסת את ריכוז הסיידן והפוספט בסרום להבטחת רמת מינרלים רצויה בעצמות. הוא נחוץ לגדילת העצם מבטיח את חוזקה ומונע שברים ועקמומיות. תפקידים נוספים קשורים בתפקוד מערכת החיסון והשרירים והפחתת זיהומים. ויטמין D קשור בהפעלת וויסות גנים. מזהים היום קשר בין חוסר ויטמין D והסינדרום המטבולי. כמו כן מצטברות עדויות על השפעות נוספות של חסר ויטמין D ועל כן חשוב לקחת אותו בהריון.
  - ▶ לדף ההנחיות השלם
- [https://www.health.gov.il/English/Topics/Pregnancy/during/Pages/proper\\_nutrition\\_during\\_pregnancy.aspx](https://www.health.gov.il/English/Topics/Pregnancy/during/Pages/proper_nutrition_during_pregnancy.aspx)

## Vitamin D2 and/or Vitamin D3

- ▶ UVB light from the sun strikes the skin, and humans synthesize vitamin D3, so it is the most "natural" form. Human beings do not make vitamin D2, and most healthy fish contain vitamin D3.
- ▶ Vitamin D3 may be less toxic than D2 because higher concentrations of D2 circulate in the blood when consumed (compared to vitamin D3). It does not bind as well to the receptors in the human tissues compared to vitamin D3.
- ▶ Vitamin D3 is the more potent form of vitamin D, which is a potential benefit. For example, obesity tends to lower blood levels of vitamin D, so a more potent form is needed.
- ▶ Vitamin D3 is more stable on the shelf compared to D2, and is more likely to remain active for a longer period of time and when exposed to different conditions (temperature, humidity, and storage). This is perhaps why the

amount of vitamin D2 in certain fortified food products have been significantly lower than that advertised on the label in numerous instances.

- ▶ Vitamin D3 has been the most utilized form of vitamin D in clinical trials, and there have only been a few clinical trials of vitamin D2 to prevent bone fractures in adults.
- ▶ Vitamin D3 is more effective at raising and maintaining the vitamin D blood test (again, D2 binds less tightly to the vitamin D receptors in the body; therefore, D2 does not circulate as long in the body, which means it has a shorter half-life).
- ▶ [https://www.medscape.com/viewarticle/589256\\_4](https://www.medscape.com/viewarticle/589256_4)

### **מחקרים נבחרים ליעילות ויטמין D3:**

- ▶ Comparison of vitamin D2 and vitamin D3 supplementation in raising serum 25-hydroxyvitamin D status: a systematic review and meta-analysis.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3349454/>

- ▶ Effects of High-Dose Vitamin D2 Versus D3 on Total and Free 25-Hydroxyvitamin D and Markers of Calcium Balance.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4971338/>