



Общество  
България

КАМПАНИЯ НА ФОНДАЦИЯ  
„МС ОБЩЕСТВО – БЪЛГАРИЯ”

**2<sup>ри</sup> НОЕМВРИ – СВЕТОВЕН ДЕН НА ВИТАМИН D**  
**ДЕФИЦИТЪТ НА ВИТАМИН D – ОПАСНОСТ ЗА ЗДРАВЕТО**



*С подкрепата на:*



Национална  
пациентска  
организация

National Patients' Organisation

Медико - диагностична лаборатория

**BODIMED®**

*Когато трябва да сте сигурни!*



**BetterYou™**

**ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ**

**от 2 до 9 ноември 2018**

Световен ден на витамин D – 2 ноември

**BetterYou™**

[www.floravitbg.com](http://www.floravitbg.com)

ПРОМО КОД: **MS33**



ДОСТАВКА ДО ОФИС НА СПИДИ

## Дефицитът на витамин D е проблем от световен мащаб, засягащ над 1 милиард души.

Причините за недостига се коренят най-вече във все по-малкото излагане на слънце, по-затворения и заседнал начин на живот, замърсяването на въздуха, застаряващото население, географския фактор.

В България близо 80% от населението има недостиг на витамин D, като проблемът е по-ясно изразен сред женския пол и се среща по-често в големите градове.

## Какво представлява витамин D?

Витамин D, наричан още „слънчевия витамин“, е мастноразтворим стероиден хормон, който подпомага абсорбцията на калция в червата и поддържа адекватни серумни концентрации на калций и фосфор. Той повлиява над 200 гена, участва в модулацията на клетъчния растеж, както и в нервномускулната и имунна функция и намалява възпаленията.

Витамин D играе роля в превенцията и лечението на редица заболявания като: рахит, остеопороза, диабет тип 2, поне 14 вида рак, сърдечно-съдови заболявания, невропсихиатрични разстройства, инфекциозни и автоимунни заболявания и др.

Двете най-важни форми на витамин D са витамин D3, който представлява около 80% от общото количество и се произвежда в тялото при огряване на кожата от ултравиолетовите лъчи, а другата важна форма е витамин D2, който се доставя чрез храни и добавки. Витамините D3 и D2 образуват метаболита 25-хидроксивитамин D - 25(OH)D, познат още като калцидиол, който е основният индикатор за определяне на цялостния статус на витамин D в човешкия организъм.



## Симптоми при недостиг на витамин D

Недостигът на витамин D може дълго време да остане скрит и пренебрегван, като по този начин се увеличава рискът от сериозни заболявания като диабет тип 2, рак, сърдечносъдови заболявания, невропсихиатрични разстройства, инфекциозни и автоимунни заболявания и др.

Симптомите при недостатъчност на витамин D могат да се проявят в: често боледуване, умора, криви и чупливи кости, депресия, бавно зарастване на рани, косопад, болка в мускулите.

## Тестове и референтни стойности

Приетите референтни стойности на 25(OH)D в България са:

- 25(OH)D > 50 nmol/L се разглежда като достатъчност в широк смисъл;
- 25(OH)D в интервала 25-49,99 nmol/L се определя като недостатъчност;
- 25(OH)D < 25 nmol/L се приема за тежък дефицит;

Все повече специалисти смятат, че оптималното ниво на витамин D е между 100-150 nmol/L, а ниво под 250 nmol/L се счита за безопасно.

## Източници на Витамин D

Човек може да си набави необходимото количество витамин D най-вече чрез излагане на слънце така, че ултравиолетовите лъчи да докосват кожата оптимално. Ефектът е най-силен, когато и слънцето е най-силно, затова **преди зимния период е добре да се обърне внимание на нивото на витамин D.**

Богатите храни на витамин D са мазните риби, млечните продукти, яйченият жълтък, черният дроб и гъбите.

При ниски серумни нива на 25(OH)D е добре да се приема витамин D3 във вид на добавки, защото той е по-ефективен от D2.

Според различни източници необходимата дневна доза D3 варира от 200 до 5000IU и зависи от индивидуалното състояние на човек и неговата среда и е най-добре да се консултирате с лекар.

Повече за дефицита на витамин D на сайта:

[www.vitamindday.net](http://www.vitamindday.net)





## Витамин D и МС



Витамин D играе роля и при автоимунното заболяване множествена склероза (МС), което е едно от най-често срещаните заболявания на централната нервна система, засягащо предимно хората на възраст между 20-40 години. За съжаление, България попада във високорисковите европейски зони по заболяемост от МС. В одобрения Национален консенсус за лечение на МС за 2018 г. се препоръчва на пациентите да приемат витамин D. Изследвания доказват, че нивата на витамин D влияят на риска от възникване на МС, също и че тези нива са най-ниски, когато болните от МС са в пристъп.

По случай Световния ден на витамин D – 2<sup>ри</sup> ноември, фондация „МС Общество – България“ проведе интервю с невролога проф.Мария Манова, която е водещ експерт в областта на МС и д-р Георги Славов, автори на монографията „Множествена склероза- имуномодулиращ потенциал на витамин D“. Интервюто можете да прочетете на страницата на фондация „МС Общество – България“ - [www.msobg.org](http://www.msobg.org).

**По повод кампанията за Световния ден на витамин D можете да се възползвате от:**

- Изследване на TSH+Витамин D в лаборатории Рамус само за 19,00 лв. до края на месец ноември 2018 г.;
- Изследване на нивото на Витамин D в лаборатории BODIMED само за 17,00 лв. през целия месец ноември 2018 г.;
- Намаление с 33% на хранителни добавки и продукти на фирмата BetterYou, чрез промо код MS33 на онлайн магазина на ФлораВит: [www.floravitbg.com](http://www.floravitbg.com), в периода 2<sup>ри</sup> – 9<sup>ти</sup> ноември 2018 г.

---

**Фондация „МС Общество – България“**

София 1505, ул. Иван Миланов № 17-19

тел.: 02 442 02 04

e-mail: [fondacia@msobg.org](mailto:fondacia@msobg.org)

Банкова сметка в ОББ АД:

BG17 UBBS 8888 1000 1152 93

BIC: UBBS BGSF



[www.msobg.org](http://www.msobg.org)