

«ابتسامة عريضة  
تناسبني بشكل طيب  
أكثر من التثاؤب!»

دليل إرشاد صحي لفيتامين د

VIGANTOLETTEN®

## عزيزتي القارئة، عزيزي القارئ،

تشعر غالباً بأنك متعب أو مرهق أو ضعيف<sup>1</sup> هل تنقصك الحيوية اللازمة لكي تتغلب على يومك بشكل جيد؟ أليس لديك ببساطة قوة بعد قضاء يوم عمل طويل للقيام بالمشتريات أو الطبخ بشكل فياض أو تفريغ الغسالة الكهربائية؟

الكثيرون يعانون من نفس الأمر!

السبب في ذلك غالباً هو نقص فيتامين د. يمكنك الوقاية من هذا بشكل بسيط للغاية ومقاومة الأعراض مثل الإرهاق والضعف والتعب<sup>2</sup> بشكل ناجح. على سبيل المثال تناول دواء فيتامين د رقم 1\* في ألمانيا **VIGANTOLETTEN®**.

هذه الكتيبات الإرشادية تعطيك النصائح والحيل التي تتعلق بموضوع فيتامين د والدواء **VIGANTOLETTEN®**.

نتمنى لكم كثير من المتعة عند القراءة!

فريق **VIGANTOLETTEN®**

<sup>1</sup> مستوى منخفض من فيتامين د يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع استعداد للإصابة بالعدوى - وقد يكون نتيجة ذلك الإصابة بأعراض مثل الإرهاق والتعب.  
<sup>2</sup> للوقاية من الإصابة بأمراض نقص فيتامين د عند التعرف على مخاطرها لدى الأطفال والبالغين الأصحاء الذي لا يعانون من اضطرابات امتصاص.

\* Insight Health، تبعاً لرقم أعمال 2016/02 MAT





## ما هو في الواقع فيتامين د وماذا يفعل؟

فيتامين د يحتل دوراً خاصاً بين الفيتامينات. لا بل هو من أغلب الفيتامينات التي يمكن إفرازها من الجسم نفسه. هناك مصدران يحتلان أهمية في إمدادنا بفيتامين د:

1. ضوء الشمس لإفراز الجسم نفسه فيتامين د في الجلد



2. المواد الغذائية الغنية بفيتامين د مثل السمك والبيض واللبن والفطريات



متوسط الامتصاص عن طريق التغذية يسد فقط 10% من الاحتياج. على هذا النحو يجب سد حاجة الـ 90% المتبقية عن طريق الإفراز في الجلد.

يشترك فيتامين د في عدد كبير من عمليات الاستقلاب في الجسم ولذا فهو له أهمية كبيرة بالنسبة لصحتنا. فهو يؤثر على سبيل المثال في كمية الكالسيوم والفوسفات وصحة العظام والجهاز المناعي ويقاوم أعراض مثل الإرهاق والضعف والتعب.

فيتامين د هو الفيتامين الناقص بشكل عريض. في ألمانيا هناك حوالي 8 أشخاص من بين 10 أشخاص مصابين بنقص<sup>1</sup>.

من الشعب الألماني لديهم نقص في فيتامين د



دراسة معهد روبرت كوخ:

بعد تقييم دراسته صنف معهد روبرت كوخ أيضاً إمداد الشعب في جميع الأعمار بفيتامين د على أنه غير كافي.

«هل تعلم أن حوالي 80% من الشعب الألماني لديه نقص في فيتامين د؟»

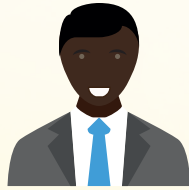
<sup>1</sup> كيسهوفن كريستوف، 2010: دراسة مقطع عرضي لتقدير حالة فيتامين د لدى الشعب في ألمانيا (دراسة DEVID)، رسالة دكتوراة جامعة كولون.

## نقص فيتامين د – من المعرض على الأخص للإصابة به؟



### الأشخاص المصابون بالسمنة

الأشخاص المصابون بالسمنة مثل **إيما، البالغة من العمر 43 عاماً**، المدمنة للشكولاته، يخزنون فيتامين د بشكل متزايد في الأنسجة الدهنية، حيث يكون له قيمة أقل، لأن فيتامين د يمكن أن يؤثر في الدم فقط.



### الأشخاص المتمتعين بجلد داكن

من المدهش أن الأشخاص الذين يتمتعون بجلد داكن مثل **صامويل، البالغ من العمر 36 عاماً**، من غانا، يصابون لدينا غالباً بنقص فيتامين د. فالصبغة التي في جلودهم تعرقل بشكل أقوى الأشعة فوق البنفسجية.



### الأطفال الرضع

بسبب حساسية جلدهم يتعين عدم **تعرض** الأطفال الرضع إلى الشمس الساطعة. على هذا النحو لا يستطيع جسم الصغيرة **ليزا، البالغة من العمر 7 شهور**، إنتاج كمية كافية من فيتامين د. لذلك يحصل الأطفال الرضع على أقراص فيتامين د في الـ **18 شهراً** الأولى بعد الولادة.



### كبار السن

يتقدم العمر تتخفص قدرة الجلد على إفراز فيتامين د. فعلى سبيل المثال **كارل، البالغ من العمر 70 عاماً، متقاعد**، يبلغ إنتاجه الخاص الربع فقط مقارنة مع شخص يبلغ من العمر 20 عاماً.



### جيل الكمبيوتر

من هو مثل **تيم، يبلغ من العمر 14 عاماً، مولع بالكمبيوتر، ويفضل** قضاء فترة بعد الظهر أمام شاشة الكمبيوتر على أن يقضيها خارج المنزل يخاطر بإصابته بنقص فيتامين د. لذلك، أعرائني الأطفال، تعتبر الشمس أفضل من جهاز اللعب الكونسولة!



### الأشخاص العاملين في المكاتب

من يعمل مثل **سوفي، 36 عاماً، سكرتيرة**، أغلب الوقت في أماكن مغلقة ويرى الشمس نادراً، يرفع من خطر إصابته بنقص فيتامين د بشكل حاد.

## لماذا لا نستطيع تغطية احتياجاتنا من فيتامين د عن طريق الشمس.

في الحالات العادية تستطيع أجسامنا إفراز فيتامين د اللازم بشكل كامل، وبالأحرى عن طريق ضوء الأشعة فوق البنفسجية في الشمس. إلا أن هذا يتم فقط عندما تكون السماء خالية من السحب في الفترة من أبريل حتى سبتمبر، وذلك في الفترة من الساعة 11 حتى الساعة 4 عصراً. عقب ذلك يتراجع إفراز فيتامين د أو يتوقف تماماً. من شهر أكتوبر حتى نهاية شهر مارس يبدو الأمر سيئاً للغاية.



سبب آخر لنقص فيتامين د هو استعمال الكريمات الواقية من الشمس والكريمات اليومية. إن معامل الحماية من الضوء 10 المتوافر في كثير من الكريمات اليومية يعيق إفراز الجلد لفيتامين د بمعدل 90%!



أيضاً أسلوب حياتنا اليوم يشارك في مسؤولية نقص الإمداد: فنحن نقضي وقتاً أطول من اللازم في الغرف المغلقة سواء كان ذلك أثناء العمل أو أثناء أوقات الفراغ.



## هل من الممكن امتصاص فيتامين د بشكل كافي عن طريق الغذاء؟

الخبراء متفقون على أن: امتصاص فيتامين د عن طريق الغذاء فقط هو امرأ يكاد يكون مستحيلًا. فالمواد الغذائية مثل ثعيان الماء أو الرنجة أو زيت كبد الحوت تعد مقارنةً من مصادر فيتامين د «الجيدة»، إلا أنها توجد بشكل نادر على مائدة الطعام.

إننا نحصل في الواقع يومياً على 2 حتى 4 ميكروغرام فقط من الـ 25 ميكروغرام اللازمة أو بكلمات أخرى 1000 وحدة دولية من فيتامين د عن طريق المواد الغذائية المعتادة. فالمواد الغذائية الأساسية تحتوي على فيتامين د بكميات ضئيلة بشكل واضح ويجب على المرء تناول هذه المواد بكميات غير واقعية يومياً، لكي يسد احتياجاته:

27 لتر حليب كامل الدسم 

15 بيضة 

2 كغم جبن جودا 

2 كغم من أسماك القُد 

2 كغم زبد 

7,6 كغم من كبد العجل 

### الخلاصة:

من الثابت، أننا لن نحصل على فيتامين د بشكل كافي لا عن طريق الشمس ولا عن طريق التغذية. 91% من السيدات و 83% من الرجال يقل حصولهم على فيتامين د عن الاحتياج اليومي لفيتامين د المنصوح به<sup>1</sup>. لذا فإن تناول الهادف لفيتامين د يلعب دوراً هاماً – وذلك ليس فقط في أشهر الشتاء!

## كيف تبدو نسبة فيتامين د لديك؟ اختبر نفسك بنفسك.<sup>1</sup>

1. اشعر غالباً بأنني مرهق أو ضعيف أو متعب.

نعم  لا

2. أنني أقضى أوقات عملي وأوقات فراغي غالباً بالداخل.

نعم  لا

3. أنني لا أستطيع للأسف الاستمتاع بالشمس لمدة 30 دقيقة كل يوم.

نعم  لا

4. أنني استخدم كريمات يومية تتضمن معاملة حماية ضد الضوء يبلغ 10 أو أكثر.

نعم  لا

5. للأسف لا أستطيع يومياً تناول 100 غم سمك بحري غني بالدهون.

نعم  لا

**هل وضعت علامة على الأقل مرتين على "نعم"؟ قد يشير هذا إلى خطر نقص فيتامين د. قم باستشارة طبيبك أو الصيدلي المختص بك.**

<sup>1</sup> ملاحظة: تشير النتائج فقط إلى معلومات توجيهية عن الإمداد بفيتامين د. فهي ليست بديلة بأي حال من الأحوال عن الفحص الطبي أو الإثبات الدقيق للأمراض.





## تعرف على أقصى جرعة يومية لك.

حددت الهيئة الأوروبية لسلامة الأغذية أقصى كمية يومية من فيتامين د يتعين عدم تخطيها:



أما الأطفال من سن 10 سنوات فيجوز لهم تناول 2000 وحدة دولية على أقصى تقدير من فيتامين د يومياً؛ لكن الأطفال الرضع فيتناولون على أقصى تقدير 1000 وحدة دولية.

إن أقصى جرعة يومية هنا تشير إلى تناول فيتامين د من جميع المواد الغذائية والأدوية. التناول اليومي بانتظام لكمية تزيد على أقصى جرعة يمكن أن يؤدي إلى آثار غير مرغوب فيها مثل تكون حصوات على الكلى. لكننا لأسباب طبية لا نستطيع أحياناً أن ننصح طبيباً بتناول كميات أعلى من فيتامين د. فهذا يتم وصفه فقط من الطبيب المعالج تبعاً لذلك ويتم تناوله لفترة محددة.



بالنسبة للبالغين والاطفال ابتداء من سن 11 سنة يبلغ إجمالي الكمية المسموح بتناولها من فيتامين د يومياً 4000 وحدة دولية

### الخلاصة:

على هذا النحو يتواجد الشخص البالغ بالاحتياج اليومي 1000 وحدة دولية في المستوى الملائم.

## ما هي الكمية التي تحتاجها يومياً من فيتامين د؟

أثبتت الدراسات الحديثة أن: الكميات المنصوح بها في الماضي لتناول فيتامين د يومياً كانت غير كافية. لذلك فقد رفعت الجمعية الألمانية للتغذية في عام 2012 توصياتها بتناول 800 وحدة دولية على الأقل من فيتامين د يومياً للبالغين وللأطفال ابتداء من عمر عام وبهذا ضاعفت الكمية اربعة مرات<sup>1</sup>.

الجرعة اليومية في المعالجة الذاتية للجمعية الألمانية للتغذية (DGE)	أقصى قدر من الجرعة اليومية تبعاً للهيئة الأوروبية لسلامة المواد الغذائية (EFSA)	الجمعية الألمانية للتغذية (DGE)	الجرعة اليومية في المعالجة الذاتية للجمعية الألمانية للتغذية (DGE)
الأطفال الرضع حتى عمر 12 شهراً	1000 وحدة دولية	400 وحدة دولية	الأطفال الرضع حتى عمر 12 شهراً
الاطفال ابتداء من عمر عام	2000 وحدة دولية	800 وحدة دولية	الاطفال ابتداء من عمر عام
الاطفال ابتداء من عمر 11 عام	4000 وحدة دولية	800 وحدة دولية	الاطفال ابتداء من عمر 11 عام
البالغون	4000 وحدة دولية	800 وحدة دولية	البالغون

### حساب تحويل فيتامين د 1:3 ميكروغرام = 40 وحدة دولية

12,5 ميكروغرام	=	500 وحدة دولية
20 ميكروغرام	=	800 وحدة دولية
25 ميكروغرام	=	1000 وحدة دولية
50 ميكروغرام	=	2000 وحدة دولية
100 ميكروغرام	=	4000 وحدة دولية

بالنسبة لبيان الجرعات الخاصة بفيتامين د يتم أحياناً استخدام الوحدة «ا.ع.» أي وحدة دولية وأحياناً تستخدم الوحدة «وب» أي ميكروغرام. هذا الجدول يهدف إلى المساعدة في التحويل الحسابي:

<sup>1</sup> توصية الجمعية الألمانية للتغذية في حالة غياب الإفراز الذاتي فقط.

## VIGANTOLETTEN® تمدك بشكل مناسب بفيتامين د

كرقم 1\* بين أدوية فيتامين د أنيت. VIGANTOLETTEN® 1000 I. E. ( = وحدة دولية) جدارته منذ عشرات السنين في الوقاية من نقص فيتامين د. إن تناول قرص واحد من VIGANTOLETTEN® 1000 I. E. بشكل دائم ويومياً يكفي في أغلب الحالات لسد الحاجة من فيتامين د التي طالب بها الخبراء. على هذا النحو يمكن مقاومة أعراض نقص فيتامين د مثل الإرهاق والضعف والتعب<sup>1</sup> بشكل فعال.



قط في الصيدلية الخاصة بك  
عقار دوائي



فقط في الصيدلية الخاصة بك  
عقار دوائي

### مميزات المنتج:

- أقراص صغيرة تتحلل سريعاً
- خالية من اللاكتوز والجلوكوز
- بدون جلاتينة وزيت صويا

VIGANTOLETTEN®  
ويصبح يومك ملكاً لك.

## مع وافر التحية

**الوصف:** أقراص فيتامين د 3 Vigantoletten أمتاف 500 وحدة دولية / 1000 وحدة دولية، شركة الدواء: Merck Selbstmedikation GmbH, Frankfurter Straße 250, 64293 Darmstadt الرد أو كساح الأطفال (الإضطرابات الكلسية للهيكل العظمي في مرحلة النمو، أيضاً لدى الأطفال حديثي الولادة قبل الأوان) و لين العظام (لين العظام لدى الأشخاص البالغين). للوقاية عند التعرف على مخاطر الإصابة بأمراض نقص فيتامين د لدى الأصحاء بدون اضطرابات امتصاص (خلل امتصاص فيتامين د في الأمعاء) من الأطفال والبالغين. للعلاج المساعد لتخلخل العظام (تحلل الأنسجة العظمية) لدى الأشخاص البالغين. للتعرف على المخاطر والأعراض الجانبية يرجى قراءة النشرة المرفقة بالعبوة والاستفسار لدى طبيبك أو الصيدلي المختص بك. نسخة ديسمبر 2015.