

В.К. Зархина, Д.С. Шелег
РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ НЕДОСТАТОЧНОСТИ ВИТАМИНА D
СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Научный руководитель: ассист. К.В. Богданович
Кафедра общей гигиены
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

V.K. Zarhina, D.S. Sheleg
PREVALENCE OF VITAMIN D DEFICIENCY AMONG STUDENTS

Tutor: assistant. K.V. Bogdanovich
Department of General Hygiene
Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. В статье приведены результаты гигиенической оценки обеспеченности витамином D суточного рациона студентов Белорусского государственного медицинского университета и распространенности его дефицита среди них.

Ключевые слова: витамин D, суточный рацион, студенты.

Resume. The article presents the results of a hygienic assessment of vitamin D supply in the daily diet of students of the Belarusian State Medical University and deficiency prevalence among them.

Keyword: vitamin D, daily diet, students.

Актуальность. Витамин D₃ (холекальциферол) – органическое соединение, одна из форм витамина D, образуется в клетках кожи под воздействием ультрафиолетовых лучей и усваивается из пищи, функционирует как прогормон, превращаясь в кальциферол. Витамин D, как один из важнейших микронутриентов, имеет огромное значение для организма человека, которое заключается не только в его влиянии на процессы формирования костной системы, но и во многих внекостных эффектах холекальциферола.

В настоящий момент проблема дефицита витамина D имеет особое значение, так как по данным многочисленных эпидемиологических исследований, от гиповитаминоза D страдает почти у половина населения мира. На причины широкой распространенности гиповитаминоза, в том числе и в Республике Беларусь, кроме недостаточного потребления витамина D с пищей, так же влияет дефицит УФ-излучения, под воздействием которого в коже синтезируется витамин D.

Цель: дать гигиеническую оценку потребления витамина D и распространенности дефицита среди студентов.

Задачи:

1. Определить содержание витамина D₃ в суточных рационах питания студентов Белорусского государственного медицинского университета.
2. Изучить референтные значения потребления витамина D₃.
3. Провести гигиеническую оценку содержания витамина D₃ в рационах.

Материалы и методы. Данные о потреблении витамина D среди студентов получены путем анализа фактического питания с использованием метода 24-часового

воспроизведения. Для определения содержания витамина D в рационах использовались таблицы химического состава продуктов.

Анализ проведен среди 43 учащихся Белорусского государственного медицинского университета (из них 17 парней и 26 девушек).

При обработке данных использовался статистический пакет компьютерной программы Microsoft Excel 2016.

Результаты и их обсуждение. Норма физиологической потребности в витамине D в сутки для мужчин и женщин в возрасте 18-59 лет в Республике Беларусь составляет 10 мкг. Верхний допустимый уровень потребления для взрослого населения составляет 15 мкг в сутки. [1]

Общие средние значения среди студентов составили 3,64 мг/сут, при этом средние значения у юношей – 4,18 мг/сут, у девушек – 3,30 мг/сут. Средние значения юношей больше средних значений девушек на 31,25%.

Табл.1. Процентное соотношение фактического содержания витамина D3 у юношей и девушек по отношению к физиологической норме

Нутриент	Норма, мкг/сут	M ± m	Отношение нутриента к норме (%) у юношей и девушек (чел)			
			<25	50-75	75-99	>100
Юноши (n=17)						
Витамин D3	10	4,18 ±4,86	9	4	1	3
Девушки (n=26)						
Витамин D3	10	3,30±3,50	14	9	2	1

Установлено, что только у 9,3% респондентов (4 человека), потребление соответствовало суточной физиологической норме витамина D3. Потребления выше верхнего допустимого уровня не отмечалось (рисунок 1).

Процентное соотношение количества юношей с фактическими значениями, которые совпадают с нормой, составило 3,8 % от числа всех парней. Процентное соотношение количества девушек с фактическими значениями, которые совпадают с нормой, составило 17,6 % от числа всех девушек (рисунок 1).

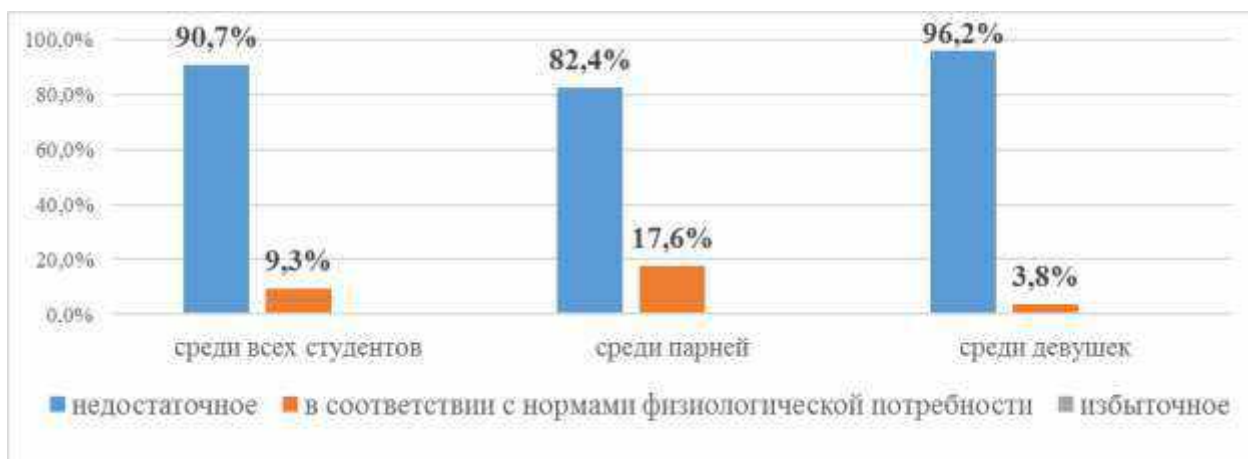


Рис. 1 – Потребление витамина D среди студентов

Выводы:

1. В результате исследования было установлено, что общие средние значения среди студентов составили 3,64 мг/сут, при этом средние значения у юношей – 4,18 мг/сут, у девушек – 3,30 мг/сут. Средние значения юношей больше средних значений девушек на 31,25%.

2. Полученные нами данные свидетельствуют о том, что среди студентов БГМУ распространено недостаточное потребление витамина D.

3. Поскольку поддержание целевых уровней витамина D необходимо для обеспечения процессов костного метаболизма, оптимального функционирования органов и тканей и профилактики многих социально значимых заболеваний, целесообразно разработать систему мероприятий по профилактике недостаточного потребления витамина D среди студентов.

Литература

1. Санитарные нормы и правила «Требования к питанию населения: нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Республики Беларусь», утв. Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 20.11.2012 № 180.