

Зархина В.К., Шелег Д.С.

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ НЕДОСТАТОЧНОСТИ ВИТАМИНА D СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Научный руководитель: ассист. Богданович К.В.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

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.

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). Расчеты и статистическую обработку результатов исследования проводили с использованием программы Microsoft Excel.

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.

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

Выводы: полученные нами данные свидетельствуют о том, что среди студентов БГМУ распространено недостаточное потребление витамина D. 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.