



Έλλειψη Βιταμίνης D

Τι πρέπει να ξέρετε

Τι είναι η βιταμίνη D και γιατί είναι σημαντική;

Η βιταμίνη D είναι λιποδιαλυτή βιταμίνη που παράγεται κυρίως από το δέρμα με την έκθεση στον ήλιο. Είναι απαραίτητη για την απορρόφηση ασβεστίου, την υγεία των οστών, τη λειτουργία του ανοσοποιητικού και τη μυϊκή λειτουργία. Η έλλειψή της είναι εξαιρετικά συχνή στην Ελλάδα, ιδιαίτερα τους χειμερινούς μήνες.

Επίπεδα 25(OH)D στο αίμα — τι σημαίνουν

Σοβαρή έλλειψη	Έλλειψη	Ανεπάρκεια	Φυσιολογικό
< 10 ng/mL	10–19 ng/mL	20–29 ng/mL	30–100 ng/mL
Άμεση αγωγή υψηλής δόσης	Απαιτείται συμπλήρωμα	Συμπλήρωμα & ήλιος	Συντήρηση & πρόληψη

Συμπτώματα έλλειψης βιταμίνης D

Μυοσκελετικά	Γενικά / Ψυχικά	Ανοσοποιητικό
<ul style="list-style-type: none">Πόνος στα οστά • Μυϊκή αδυναμίαΑρθραλγίες • Αυξημένος κίνδυνος καταγμάτων • Ραχίτιδα (παιδιά)	<ul style="list-style-type: none">Κόπωση / υπνηλία • Κατάθλιψη • Δυσκολία συγκέντρωσης • Αίσθημα «βάρους» • Τριχόπτωση	<ul style="list-style-type: none">Συχνές λοιμώξεις • Αργή επούλωση • Αυξημένος κίνδυνος αυτοάνοσων • Αυξημένος κίνδυνος γρίπης

Πηγές βιταμίνης D — Ήλιος & Διατροφή

* Ήλιος — η κύρια πηγή (80–90%)	📖 Τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη D
<ul style="list-style-type: none">15–30 λεπτά έκθεση χεριών-ποδιών το μεσημέριΙδανικά μεταξύ 10:00–14:00, χωρίς αντηλιακόΤους χειμερινούς μήνες (Νοέμ.–Μάρτιο) η παραγωγή στην Ελλάδα είναι ελάχιστηΤα τζάμια εμποδίζουν την παραγωγή B.DΗ σκουρόχρωμη επιδερμίδα χρειάζεται περισσότερο χρόνο έκθεσης	<ul style="list-style-type: none">Λιπαρά ψάρια: σολομός, σαρδέλες, σκουμπρί, ρέγγα (★ καλύτερες πηγές)Μουρουνέλαιο (cod liver oil)Αυγά (κρόκος)Γαλακτοκομικά & εμπλουτισμένα γάλαταΜανιτάρια εκτεθειμένα στον ήλιοΕμπλουτισμένα δημητριακά

Ημερήσια ανάγκη: 600–800 IU/ημέρα (ενήλικες) · 1.000–2.000 IU (ηλικιωμένοι >70 ετών). Με συμπλήρωμα συνήθως χορηγούνται 1.000–4.000 IU/ημέρα ανάλογα με τα επίπεδα.

Αντιμετώπιση

1	Συμπλήρωμα βιταμίνης D3 (χολεκασιφερόλη) Προτιμάτε τη D3 έναντι D2 — καλύτερα απορροφάται. Συνήθης δόση: 1.000–4.000 IU/ημέρα
---	---

2	Λαμβάνετε το συμπλήρωμα με λιπαρά τρόφιμα Η βιταμίνη D είναι λιποδιαλυτή — απορροφάται καλύτερα με λάδι, γιαούρτι ή ξηρούς καρπούς
3	Τακτική έκθεση στον ήλιο 15–30 λεπτά ημερησίως, μεταξύ 10:00–14:00, τους καλοκαιρινούς μήνες
4	Επανελέγχος σε 3 μήνες Νέα μέτρηση 25(OH)D για αξιολόγηση ανταπόκρισης και ρύθμιση δόσης
5	Σε σοβαρή έλλειψη Ο γιατρός μπορεί να χορηγήσει υψηλές εφάπαξ δόσεις (π.χ. 50.000 IU/εβδομάδα)

Προσοχή — μακροχρόνια έλλειψη D μπορεί να προκαλέσει

- | | |
|---|---|
| • Οστεοπόρωση / οστεομαλακία | • Αυξημένος κίνδυνος καρδιαγγειακών |
| • Αυξημένος κίνδυνος αυτοάνοσων νοσημάτων | • Συσχέτιση με κατάθλιψη & γνωστική έκπτωση |