

Πρόσφατες ανακοινώσεις συνδέουν την έλλειψη βιταμίνης D με αύξηση του κινδύνου πρόκλησης σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2 και των επιπλοκών του . [1].



□ □ □ **Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης**

**Ιατρός,**

Ωτορινολαρυγγολόγος, Οδοντίατρος, Διδάκτωρ της Ιατρικής του Πανεπιστημίου Αθηνών

ΙΔΙΕΤΑΙΡΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ

Φυσικές Θεραπείες, Προληπτική Ιατρική, Πρόληψη του καρκίνου, Ιατρική Εμφύχωση (Medical Life Co

Ιατρείο: Δανασκηνού 46, Κόρινθος 20131

Τηλ. 2741026631, 6944280764

[pharmage@otenet.gr](mailto:pharmage@otenet.gr)

[www.gelis.gr](http://www.gelis.gr)  
[in.gr](http://in.gr)

[www.allergopedia.gr](http://www.allergopedia.gr)

[www.gkelikosagiorgitiko.gr](http://www.gkelikosagiorgitiko.gr)

[www.pharmagel.gr](http://www.pharmagel.gr) [www.zinc.gr](http://www.zinc.gr)

[www.curcum](http://www.curcum)

[www.orlpedia.g](http://www.orlpedia.g)

Ο όρος βιταμίνη D περιλαμβάνει τη βιταμίνη D2 και τη βιταμίνη D3. Κλινικής σημασίας όμως είναι η βιταμίνη D3. Στην κλινική πράξη, όταν πρέπει να εκτιμηθούν οι συγκεντρώσεις της βιταμίνης D3 στο ανθρώπινο σώμα μετρώνται οι συγκεντρώσεις στον ορό του κύριου μεταβολίτη της βιταμίνης D3, της **25 υδροξυβιταμίνη D3**. Οι σύγχρονες μετρήσεις των επιπέδων της 25 υδροξυβιταμίνης D3 στον ορό μεγάλων πληθυσμιακών ομάδων έδειξαν ότι η παρουσία υψηλών συγκεντρώσεων 25 υδροξυβιταμίνης D3 στον ορό παρέχει προστασία κατά της εκδήλωσης σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2.

Το 2011 ο [González-Molero I](#) και οι συνεργάτες του στο Servicio de Endocrinología y Nutrición, Hospital Universitario Carlos Haya, Málaga, Spain; Ciber de Diabetes y Metabolismo (CIBERDEM), Spain, ανακοίνωσαν τα αποτελέσματα της προοπτικής έρευνάς τους, που αφορούσε τη σχέση μεταξύ των επιπέδων της 25-υδροξυβιταμίνης D3 και της συχνότητας του σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2, σε έναν πληθυσμό της νότιας Ισπανίας.

Στην πρώτη φάση της μελέτης που έγινε το 1996-1998 περιληφθήκανε 1226 άτομα. Από την αρχική ομάδα των εξετασθέντων ατόμων τα 988 επανεκτιμήθηκαν το 2002-2004 και τα 961 το 2005-2007. Μέτρησαν τα επίπεδα της 25-υδροξυβιταμίνης D3 και της **παραθυρεοει**

## δικής ορμόνης (παραθορμόνη)

το 2002-2004, ενώ τρεις φορές διενέργησαν τη δοκιμασία ανοχής της γλυκόζης.

Η μελέτη αποκάλυψε ότι τα άτομα των οποίων τα επίπεδα της 25-υδροξυβιταμίνης D3 ήταν  $\leq 18.5$  ng/mL είχαν σακχαρώδη διαβήτη σε ποσοστό 12.4% , ενώ στα άτομα με επίπεδα 25-υδροξυβιταμίνης D  $>18.5$  ng/mL το ποσοστό που εκδήλωσε σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 ήταν 4.7%. Η πιθανότητα εκδήλωσης σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2 τα επόμενα τέσσερα χρόνια παρακολούθησης των ατόμων της έρευνας ήταν σημαντικά μικρότερη στα άτομα που είχαν υψηλότερα επίπεδα 25-υδροξυβιταμίνης D3 .

Τα άτομα με επίπεδα 25-υδροξυβιταμίνης D3 μεγαλύτερα των 18.5 ng/mL είχαν περιορίσει τον κίνδυνο εκδήλωσης σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2 κατά 83%. Σε κανένα άτομο αυτής της μελέτης με επίπεδα 25-υδροξυβιταμίνης D3 δεν εκδηλώθηκε διαβήτης. Το εύρημα αυτό είναι εντυπωσιακό, διότι το

Οι διαβητικοί έχουν τετραπλάσιο κίνδυνο να πάθουν άνοια. Είναι τόσο ισχυρή αυτή η σχέση, ώστε ο

Ο διαβήτης είναι η κύρια αιτία πρόκλησης υπέρτασης. Περίπου το 75% των διαβητικών πάσχει από

Ο διαβήτης είναι η κύρια αιτία νεφρικής ανεπάρκειας, ηπατικής ανεπάρκειας και τύφλωσης ατόμων

Ο διαβήτης προκαλεί βλάβη του νευρικού συστήματος στο 60-70% των διαβητικών

Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός, Οδοντίατρος, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών - Τελευταία Ενημέρωση Δευτέρα, 08 Ιανουάριος 2018 10:00

---

επίπεδο των 30 ng/mL θεωρείται το κατώτερο φυσιολογικό επίπεδο και όχι το ιδανικό επίπεδο που χρειάζεται για την ομαλή λειτουργία του οργανισμού [2].

**Η καρδιαγγειακή νόσος είναι η κύρια αιτία νοσηρότητας και θνησιμότητας των ασθενών με διαβήτη τύπου 2.**

Στους ασθενείς με διαβήτη τύπου 2 η επίπτωση της έλλειψης 25-υδροξυβιταμίνης D3 [25(OH)D3] είναι σχεδόν διπλάσια από αυτήν των μη διαβητικών ασθενών και διπλασιάζει το σχετικό κίνδυνο ανάπτυξης καρδιαγγειακής νόσου σε σύγκριση με διαβητικούς ασθενείς που έχουν επαρκή επίπεδα 25(OH)D3 [ $>30\text{ng/ml}$ ] [8].

**Η συμπληρωματική χορήγηση της βιταμίνης D3 βελτιώνει την αντίσταση στην ινσουλίνη [3].**

Τα υψηλά επίπεδα συγκεντρώσεων της 25(OH)D στον ορό προοιωνίζουν έναν περιορισμό του κινδύνου εκδήλωσης διαβήτη τύπου 2 στα προδιαβητικά άτομα. Γιαυτό θα πρέπει να εκτιμάται η έγκαιρη συμπληρωματικής χορήγησης βιταμίνης D3 στα προδιαβητικά άτομα [9]

Παρά ταύτα, δεν είναι ακόμη πλήρως γνωστός ο μηχανισμός μέσω του οποίου η βιταμίνη D επηρεάζει το διαβήτη, ιδιαίτερα όταν η βιταμίνη D3 παίζει κάποιο ρόλο στην αντίσταση στην ινσουλίνη και ή τα β κύτταρα του παγκρέατος, που είναι οι κυριότερες παθοφυσιολογικές διαταραχές που συμμετέχουν στο διαβήτη τύπου 2 [4].

Ο ασφαλέστερος τρόπος πρόληψης του σακχαρώδους διαβήτη είναι η μέτρηση των επιπέδων της 25-υδροξυβιταμίνης D3 στον ορό. Τα φυσιολογικά επίπεδα της 25-υδροξυβιταμίνης D3 κυμαίνονται μεταξύ 30-100ng/ml.

Αν βρεθούν επίπεδα κάτω των 20 ng/ml, τότε υπάρχει

### **έλλειψη βιταμίνης D3**

. Αν βρεθούν επίπεδα μεταξύ των 20 και 29 ng/ml, τότε υπάρχει

### **ανεπάρκεια βιταμίνης D3**

. Για να επιτευχθούν τα επιθυμητά ή ιδανικά επίπεδα 25-υδροξυβιταμίνης D3 στον ορό, που είναι τα 50-70 ng/ml) χρειάζεται να χορηγούνται επί δύο μήνες, καθημερινά 4000 IU βιταμίνης D3 ή 4 σταγόνες βιταμίνης D3 σε ελαιόλαδο [

### **[D3-Gkelin drops](#)**

)]. Κάθε σταγόνα του

### **[D3-Gkelin drops](#)**

περιέχει χίλιες Διεθνείς Μονάδες (IU).

Στη συνέχεια συντηρούνται αυτά τα επίπεδα με τη καθημερινή λήψη 4000 IU βιταμίνης D3 και γίνονται 2-3 μετρήσεις των επιπέδων της 25-υδροξυβιταμίνης D3 το χρόνο. Το **[D3-Gkelin drops](#)**

περιέχει βιταμίνη D3 σε εξευγενισμένο ελαιόλαδο, πράγμα που εξασφαλίζει τη βέβαιη απορρόφηση της βιταμίνης D3 από το έντερο.

Βλέπε περισσότερα: [Υπολογισμός των επιπέδων της βιταμίνης D3 στον ορό](#) , [ΗΜΕΡΗΣΙΕ Σ ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΕ ΒΙΤΑΜΙΝΗ D3©](#)

[ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ Η ΙΔΑΝΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ D ΣΤΟ ΑΙΜΑ©](#)

Είναι απαραίτητη η εκπαίδευση των διαβητικών ασθενών για την επαρκή λήψη βιταμίνης D3, ασβεστίου και μαγνησίου, καθώς και της ανάγκης καθημερινής άσκησης για τη βελτίωση της μυικής ισχύος και της ισορροπίας. Επιπλέον ο επαρκής γλυκαιμικός έλεγχος και η πρόληψη των επιπλοκών του διαβήτη αποτελούν σημεία ορθής αντιμετώπισης των

διαβητικών ασθενών [5].

Εξάλλου σε Αυστραλιανή έρευνα βρέθηκε ότι τα υψηλότερα επίπεδα της 25(OH)D3 στον ορό, αλλά όχι η υψηλότερη πρόσληψη ασβεστίου, μέσω της διατροφής είχε σχέση με σημαντικό περιορισμό κινδύνου πρόκλησης διαβήτη τύπου 2. [6].

Έχει βρεθεί ότι επίπεδα της 25(OH)D3 κάτω των 20 ng/ml σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο πρόκλησης καταγμάτων των σπονδύλων σε άνδρες που πάσχουν από διαβήτη τύπου 2 [7].

Η καθημερινή έκθεση του γυμνού σώματος στην ηλιακή ακτινοβολία, το καλοκαίρι, στο μέσο της ημέρας (12-1μμ) επι 10-15 λεπτά της ώρας, επιτρέπει τη σύνθεση της βιταμίνης D3 στο δέρμα σε επαρκή μεν επίπεδα, αλλά όχι παντοτε ιδανικά για τη διαβητοπροστασία, αφού η απορρόφηση της ακτινοβολίας στο δέρμα εξαρτάται από το χρώμα του δέρματος. Επίσης η καθημερινή έκθεση όλου του δέρματος, περαν των 10-15 λεπτών καθημερινά επηρεάζει καρκινογενετικά το δέρμα. Βλέπε περισσότερα:

[ΒΙΤΑΜΙΝΗ D Η Η ΒΙΤΑΜΙΝΗ ΤΟΥ ΗΛΙΟΦΩΤΟΣ©](#)

Η ύπαρξη υψηλότερων συγκεντρώσεων της 25 υδροξυβιταμίνης D3 στον ορό έχουν σχετιστεί με ελάττωση του κινδύνου εκδήλωσης διαβήτη Τύπου 2. Η συγκεντρωση της 25 υδροξυβιταμίνης D3 που δρα νοσοπροστατευτικά είναι τα 50-70ng/ml και αυτό συνήθως επιτυγχάνεται με τη δόση των 4000IU ημερησίως [10].

Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός, Οδοντίατρος, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών - Τελευταία Ενημέρωση Δευτέρα, 08 Ιανουάριος 2018 10:00



Το D3 Gkelin drops σας αποστέλλεται ταχυδρομικά, τηλεφωνώντας των 11.36 Ευρώ, περιλαμβανομένου του ΦΠΑ (+ 3.69 Ευρώ η αντ Μπορείτε επίσης να το παραγγείλετε, στέλνοντας mail στη διεύθυν

[Βιβλιογραφία](#) [Διακρίσεις](#) [Μοιραστείτε](#) [Αιμοσφαιρίνη](#) [Al-Mohammadi](#) [Abdella NA](#) . Does Vitamin D

[21. González-Molero L, Boix-Martínez G, Mercillo S, Gutiérrez-Bepiso C, Rubio-Martín E, J](#)  
[22. ...](#)  
[23. ...](#)  
[24. ...](#)  
[25. ...](#)