

## Βιταμίνη D ή η βιταμίνη του ηλιόφωτος©

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

---

Σύμφωνα με τον καθηγητή της ενδοκρινολογίας [Holick MF](#) . στο Department of Medicine, Section of Endocrinology, Nutrition, and Diabetes, Vitamin D, Skin and Bone Research Laboratory, Boston University Medical Center, Boston, MA., USA, κατά τη διάρκεια της εξέλιξης των ειδών, η βιταμίνη D που παράγεται στο δέρμα υπό την επίδραση της ηλιακής ακτινοβολίας είναι υψίστης σημασίας για τη διατήρηση της υγείας.



### Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης,

Ιατρός, Ωτορινολαρυγγολόγος, Οδοντίατρος, Διδάκτωρ της Ιατρικής του Πανεπιστημίου Αθηνών.

ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ: Ωτορινολαρυγγολογία Παιδιών και ενηλίκων, ΩΡΛ Αλλεργία, Φωνιατρική

Ιατρείο : Δαμασκηνού 46, Κόρινθος 20100, τηλ 2741026631, 6944280764, ΦΑΞ. 2741085030, e-mail:

e-mail

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

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

[gitiko.gr](http://gitiko.gr)

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

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

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

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

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

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

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

## Βιταμίνη D ή η βιταμίνη του ηλιόφωτος©

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

---

Στο κείμενο που ακολουθεί ο όρος βιταμίνη D περιλαμβάνει τη βιταμίνη D3, που βιοσυντίθεται στο δέρμα υπό την επίδραση της ηλιακής ακτινοβολίας, αλλά και στη βιταμίνη D2 , που υπάρχει σε ορισμένα μανιτάρια.

Η βιταμίνη D ανήκει στις λιποδιαλυτές βιταμίνες και είναι πλέον γνωστή και ως η βιταμίνη του ηλιόφωτος. Στην πραγματικότητα όμως, καθώς μεταβολίζεται πρώτα στο ήπαρ και στη συνέχεια στους νεφρούς, ο τελικός μεταβολίτης της συμπεριφέρεται ως ορμόνη.

Συγκεκριμένα, μόλις παραχθεί στο δέρμα ή προσληφθεί με τις τροφές ή συμπληρωματικά η βιταμίνη D3 μετατρέπεται διαδοχικά στο ήπαρ προς τον κύριο μεταβολίτη της, την **25**

### **υδροξυβιταμίνη D3**

και τελικά στους νεφρούς, στο βιολογικά δραστικό μεταβολίτη της, την

### **1,25-διυδροξυβιταμίνη D3.**

Η 1,25-διυδροξυβιταμίνη D3, που συμπεριφέρεται ως ορμόνη, αλληλεπιδρά με τον υποδοχέα της βιταμίνης D3 στο λεπτό έντερο. Εκεί δρα και παράγονται ορισμένες πρωτεΐνες που αυξάνουν την αποτελεσματικότητα της απορρόφησης από το έντερο του ασβεστίου και του φωσφόρου. Έτσι διατηρείται ο σκελετός του σώματος εφόρου ζωής.

Η έλλειψη βιταμίνης D κατά τη διάρκεια των πρώτων ετών της ζωής δημιουργεί επιπέδωση του οστεΐνου σκελετού της πυέλου, πράγμα που παρεμποδίζει τον τοκετό, αργότερα στις γυναίκες.

## Βιταμίνη D ή η βιταμίνη του ηλιόφωτος©

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

---

Η βιταμίνη D διαθέτει υποδοχείς σε όλους σχεδόν τους ιστούς του σώματος και γιαυτό κάθε οργανικό σύστημα του ανθρώπου για να λειτουργήσει ομαλά χρειάζεται βιταμίνη D.

Η έλλειψη της βιταμίνης D στην παιδική ηλικία προκαλεί **ραχίτιδα**, ενώ στους ενήλικους προκαλεί **οστεομαλακία** ή **οστεοπενία** και **οστέοπορωση** αυξάνοντας έτσι τον κίνδυνο πρόκλησης καταγμάτων στους υπερήλικες..

Η βιταμίνη D ελέγχει τη λειτουργία 3.000 γονιδίων από τα 30.000 γονίδια που διαθέτει περίπου το ανθρώπινο σώμα. Γιαυτό το λόγο η έλλειψη βιταμίνης D έχει συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο πρόκλησης παθολογικών καταστάσεων και νοσημάτων, όπως η **προεκλαμψία των εγκύων**

,  
που απαιτεί **καισαρική τομή**  
, για να γίνει ο τοκετός , η **σκλήρυνση κατά πλάκας**  
,  
**ρευματοειδής αρθρίτιδα**  
,  
**διαβήτης τύπου I και II**  
,  
**καρδιοπάθειες**  
,  
**άνοια,**  
**θανατηφόροι □ καρκίνοι**  
και  
**λοιμώδεις νόσοι**  
.

## Βιταμίνη D ή η βιταμίνη του ηλιόφωτος©

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

---

Γιαυτό το λόγο είναι απαραίτητη η λογική έκθεση στο φως του ήλιου τους θερινούς μήνες, το μεσημέρι 12-1, επί 10-15 λεπτά της ώρας. Τους υπόλοιπους μήνες του ετους η δυνατότητα του δέρματος να βιοσυνθέσει τη βιταμίνη D3 ελαχιστοποιείται, διότι οι ακτίνες του Ηλίου προσπίτουν λοξά στην επιφάνεια της γης ή είναι περιορισμένη η υπεριώδης ακτινοβολία UVB.

Το χειμώνα πρέπει να γίνεται συμπληρωματική χορήγηση βιταμίνης D3 σε δοσολογία, ανάλογα με την ηλικία και το βάρος του ατόμου. Τα άτομα που δεν επιτρέπει η υγεία τους να εκτίθενται στον ήλιο πρέπει επίσης να παίρνουν συμπληρωματικά βιταμίνη D3, καθ' όλη τη διάρκεια του έτους. Με την είσοδο το Φθινοπώρου μετρώνται τα επίπεδα των συγκεντρώσεων της 25 υδροξυβιταμίνης στον ορό του αίματος. Αν υπάρχει έλλειψη ή ανεπάρκεια βιταμίνης D3 χορηγείται συμπληρωματικά βιταμίνη D3. Λεπτομέρειες για τη δοσολογία βλέπε στο [D3 Gkelin drops](#) .

Ο ακριβέστερος τρόπος καθορισμού της δοσολογίας ενός ατόμου, ανεξαρτήτως ηλικίας, γίνεται με τη μέτρηση των επιπέδων της 25 υδροξυβιταμίνης D3 στον ορό του αιματός του.

Σήμερα έχουν γίνει αποδεκτές οι τιμές της 25 υδροξυβιταμίνης D3, που καθορίζουν αν κάποιο έτομο έχει έλλειψη, ανεπάρκεια, επάρκεια της βιταμίνης D3.

**Έλλειψη βιταμίνης D3** υπάρχει, όταν τα επίπεδα της **25-υδροξυβιταμίνης D3** κυμαίνονται στα **0-20ng/ml**.

**Ανεπάρκεια της βιταμίνης D3** υπάρχει όταν τα επίπεδα της **25-υδροξυβιταμίνης D3** κυμαίνονται στα **21-29 ng/ml**

**Φυσιολογικά επίπεδα της βιταμίνης D3** υπάρχουν όταν τα επίπεδα της **25-υδροξυβιταμίνης D3**

## Βιταμίνη D ή η βιταμίνη του ηλιόφωτος©

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

---

κυμαίνονται στα

**30-100 ng/ml**

.

□

Όμως τα

**επιθυμητά ή ιδανικά**

□

επίπεδα της

**25-υδροξυβιταμίνη D3**

κυμαίνονται στα

**50-70 ng/ml.**



Όταν αποφασίζεται η συμπληρωματική χορήγηση της βιταμίνης D3 πρέπει να επιλέγεται κάποιο σκεύασμα που περιέχει φυσική ζωική βιταμίνη D3, που είναι ακριβή, όπως το [D3 Gkelin drops](#)

και όχι η φτηνή συνθετική μορφή της βιταμίνης D3, η οποία είναι δυσαπορρόφητη.

Το [D3-Gkelin drops](#) περιέχει 1000 IU βιταμίνης D3 σε κάθε σταγόνα του. Συνεπώς, αν παίρνει κάποιος ενήλικας 4 σταγόνες ημερησίως ή ένα παιδί άνω των 6 μηνών μια σταγόνα [D3-Gkelin drops](#), μετά το κύριο γεύμα, μια φορά την ημέρα, κάθε μέρα, εξασφαλίζει τα ιδανικά επίπεδα συγκεντρώσεων 25(OH)D3 στον ορό, όλο το έτος. Αν κάποιο άτομο πάσχει από κάποια συστηματική νόσο, η δοσολογία της βιταμίνης D3 καθορίζεται από τις μετρήσεις της 25-υδροξυβιταμίνης D3, που τις αξιολογεί ο θεράπων ιατρός του.

## Βιταμίνη D ή η βιταμίνη του ηλιόφωτος©

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

---

Η βιταμίνη D3 του **D3-Gkelin drops** απορροφάται ασφαλώς από το έντερο, διότι φέρεται μαζί με φαρμακευτικό ελαιόλαδο. Το ελαιόλαδο αυτό διευκολύνει την απορρόφηση της βιταμίνης D3 από το έντερο, δεδομένου ότι η βιταμίνη D3 είναι λιποδιαλυτή βιταμίνη.

## Βιβλιογραφία

1. [Holick MF](#) . Vitamin D: A D-Lightful Solution for Health. [J Investig Med.](#) 2011 Mar 16.
2. Holick MF, Chen TC. Vitamin D deficiency: a worldwide problem with health consequences. Am J Clin Nutr. 2008 Apr;87(4):1080S-6S.
3. Bischoff-Ferrari HA. Optimal serum 25-hydroxyvitamin D levels for multiple health outcomes. Adv Exp Med Biol. 2008;624:55-71.
4. Holick MF. Optimal vitamin D status for the prevention and treatment of osteoporosis. Drugs Aging. 2007;24(12):1017-29.
5. [Qamar S](#) , [Akbari S](#) , [Shamim S](#) , [Khan G](#) . Vitamin D levels in children with growing pains. [J Coll Physicians Surg Pak.](#) 2011 May;21(5):284-7.
6. [Papaioannou A](#) , [Kennedy CC](#) , [Giangregorio L](#) , [Ioannidis G](#) , [Pritchard J](#) , [Hanley DA](#) , [Farraruto L](#) , [DeBeer J](#) , [Adachi JD](#) . A randomized controlled trial of vitamin D dosing strategies after acute hip fracture: no

## Βιταμίνη D ή η βιταμίνη του ηλιόφωτος©

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

---

advantage of loading doses over daily supplementation.

[BMC Musculoskelet Disord.](#)

2011 Jun 20;12:135.

7. [Szabó A](#) . Skeletal and extra-skeletal consequences of vitamin D deficiency. [Orv Hetil.](#) 2011 Aug 14;152(33):1312-9.

Ως έλειψη βιταμίνης D3 είναι τα επίπεδα της 25-υδροξυβιταμίνης D3 από 0-20ng/ml. Ως ανεπάρκεια της βιταμίνης D3 είναι τα επίπεδα 21-29ng/ml και ως επάρκεια 30-100ng/ml [13]. Τα φυσιολογικά επίπεδα κυμαίνονται στα 30-100 ng/ml, ενώ τα ιδανικά ή επιθυμητά νοσοπροστατευτικά επίπεδα κυμαίνονται στα 50-70 ng/ml.

## Βιταμίνη D ή η βιταμίνη του ηλιόφωτος©

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 στο 69-  
Ευρώ, περιλαμβανομένου του ΦΠΑ (+ 3.69 Ευρώ η αντικαταβολή και τα με  
το παραγγέλτε, στέλνοντας mail στη διεύθυνση [pharmage@otenet.gr](mailto:pharmage@otenet.gr)*