

PROFILAKTYKA

Wytyczne suplementacji witaminą D dla Europy Środkowej

Rekomendowane dawki dla populacji zdrowej bez niedoboru witaminy D

Wcześniejsi	Noworodki urodzone o czasie i niemowlęta	Dzieci i młodzież 1–18 r.ż.	Osoby dorosłe > 18 r.ż.	Kobiety w ciąży i karmiące
400–800 IU/dobę • od pierwszych dni życia do osiągnięcia wieku 40 tygodni • następnie dawki jak u dzieci urodzonych o czasie	400 IU/dobę wiek 0–6 mcy 400–600 IU/dobę wiek 6–12 mcy	z prawidłową masą ciała 600–1000 IU/dobę otyłe (BMI > 90 percentyla dla płci i wieku) 1200–2000 IU/dobę	z prawidłową masą ciała 800–2000 IU/dobę otyłe (BMI 30 + kg/m ²) 1600–4000 IU/dobę	1500–2000 IU/dobę • zalecana suplementacja u kobiet planujących ciążę • w ciąży od co najmniej 2-go trymestru • wskazana kontrola 25(OH)D w celu korekty dawki • rekomendowany poziom 25(OH)D • u ciężarnej 30–50 ng/ml
Maksymalna dawka dobową witaminy D w profilaktyce niedoborów – bez konieczności oznaczania 25(OH)D				
Noworodki i niemowlęta do 1000 IU/dobę	Dzieci w wieku 1–10 r.ż. do 2000 IU/dobę Dzieci i młodzież w wieku 11–18 r.ż. do 4000 IU/dobę	Osoby dorosłe z prawidłową masą ciała do 4000 IU/dobę z nadwagą do 10 000 IU/dobę	Kobiety w ciąży i karmiące do 4000 IU/dobę	