

Tabela dawkowania witaminy D

Dawki profilaktyczne według wieku i sytuacji, zakresy 25(OH)D oraz zasady suplementacji - zgodnie z polskimi wytycznymi z 2023 roku. Do wydrukowania.

Dawkowanie profilaktyczne (wytyczne 2023)

Grupa	Dawka	Uwagi
Dorośli 18-65 lat	1000-2000 IU/dobę	Gdy brak syntezy skórnej; min. IX-IV, często cały rok
Seniorzy 65-75 lat	1000-2000 IU/dobę	Przez cały rok
Seniorzy po 75. r.ż.	2000-4000 IU/dobę	Przez cały rok
Ciąża i karmienie	2000 IU/dobę	Najlepiej pod kontrolą 25(OH)D (cel 30-50 ng/ml)
Osoby z otyłością	Dawka podwójna	Podwójna dawka dla danej grupy wiekowej

Zakresy 25(OH)D - jak czytać wynik

25(OH)D w ng/ml	w nmol/l	Interpretacja
do 20	do 50	Niedobór
powyżej 20-30	50-75	Stężenie suboptymalne
30-50	75-125	Stężenie optymalne (docelowe)
powyżej 50-100	125-250	Stężenie wysokie
powyżej 100	powyżej 250	Stężenie potencjalnie toksyczne

W skrócie - zasady suplementacji

- Oceniaj poziom badaniem 25(OH)D z krwi; przelicz ng/ml na nmol/l, mnożąc przez 2,5. Cel: 30-50 ng/ml.
- Wybieraj witaminę D3 (cholekalcyferol) - jest lepiej przyswajalna niż D2.
- Przyjmuj z posiłkiem zawierającym tłuszcz - poprawia to wchłanianie.
- Suplementuj co najmniej od września do kwietnia, a często przez cały rok.
- Niedobór potwierdzony badaniem leczy się większą dawką - tylko pod kontrolą lekarza.
- Nie przyjmuj dużych dawek "w ciemno" - nadmiar grozi hiperkalcemią.

Materiał ma charakter informacyjny i nie zastępuje porady lekarskiej. Dawkowanie i decyzję o badaniu skonsultuj z lekarzem lub farmaceutą.