

סידן וויטמין D הינם שני תוספי תזונה חיוניים לבניין העצם. אולם מאז שנת 2000 הקהל שומע מסרים נוגדים לגבי תפקידים נוספים של שני תוספים אלה, וכן לגבי הכמויות הנחוצות לצריכה יומית, במיוחד של הויטמין הקיים המידע כל את לסקור לרפואה מהמכון בקשו הקנדי עם פעולה בשיתוף האמריקאי הממשל D. ולגבש המלצות לשני תוספים אלה.



לפי דוח שהוציא המכון לרפואה בימים אלה, רב האמריקאים והקנדים צורכים את הכמות הנחוצה להם של ויטמין D וסידן. על פי הדוח, רב האנשים, עד גיל 70 זקיקים ללא יותר מ 600 יחידות בינלאומיות של ויטמין D ל 700 שבין בטווח היא הנדרשת הסידן כמות. כאלה יחידות 800 ל זקוקים 71 גיל שמעל ואלה, ליום D 1300 מ"ג ליום, תלוי בגיל.

הדוח מעדכן את טבלת הצריכה היומית הנקראת (Dietary Reference Intakes) (DRIs), עבור שני תוספי התזונה שתלויים זה בכמותו של השני.

המדווחים לקחו בחשבון כ 1000 מחקרים שהתפרסמו בנדון, כמו גם הצהרות של מדענים ובעלי עניין אחרים. הוועדה שכתבה את הדוח סקרה מקורות מוכחים רבים, שאשרו את תפקידם של הסידן וויטמין D בבנית השלד ובתחזוקתו ואת הכמות הנדרשת כדי להשמר מפני בעיות בריאותיות בתחום העצם.

הוועדה סקרה גם דוחות ומחקרים שהתפרסמו על תפקידי הסידן והוויטמין D בתחומי בריאות אחרים, כמו

הגנה מפני סרטן, מפני מחלות לב, מחלות אוטואימוניות וסוכרת. מסתבר שמחקרים אלה הצביעו רק על הצורך במחקרים נוספים באותם תחומים, וכן הציגו תוצאות מבלבלות ומנוגדות. סקירת הספרות לא הציעה את ההוכחה הנדרשת לכך שלוויטמין D ישנם אפקטים אחרים מעבר לבריאות העצם.

המחקר מומן ע"י ממשלות ארה"ב וקנדה, התקציר פורסם במגזין האינטרנטי [DRUG TOPICS](#) ביום 14.12.10.

[לפרסום של המכון לרפואה מיום 30.11.10 הקלק כאן](#)

למידע על תרופותיך ולייעוץ תרופתי אישי, אנא כתוב אלינו, או השאר פרטיך למעלה משמאל ואנו נחזור אליך.

[כי ייעוץ תרופתי אישי צריך להינתן ע"י רוקחת קלינית, ובשביל זה הוקם המרכז לייעוץ תרופתי אישי.](#)

לקביעת תור לייעוץ תרופתי אישי, אפשר גם להתקשר לאסותא 03-7644444.

הייעוץ ניתן בכל מרפאות אסותא ברחבי הארץ.