

D VİTAMİNİ

written by Dr. Aydoğın Lermi

25-Hidroksi Vitamin D3; Vitamin D; 25-OH Vitamin D; Calcidiol; 25-Hidroksikolekalsiferol;

D vitamini yağda eriyen bir vitamindir. Yeterli güneş görürse vücutta da üretilir. Güneş vitamini diye de bilinir. 25- OH Vit. D laboratuvar testi vücutta ne kadar D vitamin olduğunu gösteren en doğru testtir.

Böbreklerde 25 OH vitamin D aktif hale getirilir (1-25 Hidroksi vitamin D). Aktif hale gelen Vitamin D vücudun kalsiyum ve fosfat dengesini kontrol eder.

Test aç karnına alınman kandan yapılmalıdır. Balık, balık yağı, et, süt, yumurta ve mantar D vitamini açısından zengin besinlerdir. D-vitamini testi kanda yapılır.

D-Vitamini Testi neden yapılır?

Vücuttaki D vitamini miktarını ölçmek için yapılır.

D-Vitamini normal değeri:

Erişkin: 30 – 74 ng/mL dir.

D vitamini düşüren sebepler:

- Güneş görmemek,
- Yeterli D vitamini alamamak,
- Karaciğer ve böbrek hastalıkları,
- Kötü beslenme,
- Bazı ilaçlar
 - Fenitoin,
 - Fenobarbital,
 - Rifampin.

Çok uzun süre anne sütü ile beslenen, güneş görmeyen çocuklarda D vitamini eksikliği sık görülür. D vitamini eksikliği kanserlere neden olabilir (bkz: D vitamini eksikliği). Eksikliğinde çocuklarda riketsiya erişkinlerde osteomalazi denen kemik hastalıkları ortaya çıkar. Aşırı D vitamini alınması zehirlenmeye neden olur.

Referanslar:

1. Weng FL, Shults J, Leonard MB, Stallings VA, Zemel BS. Risk factors for low serum 25-hydroxyvitamin D concentrations in otherwise healthy children and adolescents. Am J Clin Nutr. 2007;86(1):150-158.

2. <http://www.vrp.com/bone-and-joint/vitamin-d3-higher-doses-reduce-risk-of-common-health-concerns>.

3. Lappe JM, Travers-Gustafson D, Davies KM, Recker RR, Heaney RP. Vitamin D and calcium supplementation reduces cancer risk: results of a randomized trial. Am J Clin Nutr. 2007;85(6):1586-1591.

4. <http://www.youtube.com/watch?v=-NqqB2nhBE>. . Specker BL, Valanis B, Hertzberg V, Edwards N, Tsang RC. Sunshine exposure and serum 25-hydroxyvitamin D concentrations in exclusively breast-fed infants. J Pediatr 1985;107(3):372-376.