

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Niski poziom witaminy D związany z ryzykiem anemii u dzieci



Niski poziom witaminy D ma związek z wyższym ryzykiem anemii u dzieci - wynika z pracy, którą publikuje pismo "Journal of Pediatrics".

Do takich wniosków doszli naukowcy z Johns Hopkins Children's Center w Baltimore w USA po przebadaniu próbek krwi od ponad 10,4 tys. dzieci, nastolatków i młodych dorosłych w wieku od 1 roku do 21 lat. Analizowano je pod kątem poziomu witaminy D (a dokładnie 25-dihydroksywitaminy D, czyli jej najbardziej aktywnej postaci) oraz hemoglobiny, tj. barwnika krwi obecnego w krwinkach czerwonych, który przenosi tlen. Zbyt niski poziom hemoglobiny oznacza niedokrwistość (anemię). Wszyscy badani byli ogólnie w dobrym stanie zdrowia.

Okazało się, że stężenie „witaminy słońca” - jak popularnie określa się witaminę D - było mniejsze u dzieci i młodzieży z niskim poziomem hemoglobiny, w porównaniu z ich rówieśnikami bez anemii.

Największe ryzyko anemii mieli badani, u których stwierdzono łagodny niedobór witaminy D, tj. poziom niższy niż 30 nanogramów na mililitr krwi. Było ono niemal dwukrotnie wyższe (niemal o 100 proc.) niż u rówieśników, u których stężenie witaminy D było prawidłowe.

U dzieci i młodzieży rasy czarnej ryzyko anemii obserwowano dopiero przy niższym stężeniu witaminy D, choć ogólnie niedokrwistość występowała u nich znacznie częściej niż u rówieśników rasy białej (odpowiednio 14 proc. i 2 proc.).

"Te wyraźne różnice w zależności od rasy, które zaobserwowaliśmy w naszym badaniu powinny uświadomić nam, że poziom danego związku, który uważamy za patologicznie niski u pewnej grupy osób może być zupełnie prawidłowy u innej grupy" - komentuje główna autorka pracy dr Meredith Atkinson.

Jej zdaniem rodzi to wątpliwości odnośnie obecnych zasad leczenia niedoborów różnych związków i ich suplementacji, które polegają na stosowaniu się do ogólnych rekomendacji.

Naukowcy zaznaczają, że wyniki ich badań nie dowodzą jeszcze, że niedobory witaminy D przyczyniają się do anemii, ale sugerują jedynie, że między tymi dwoma czynnikami zachodzi jakiś związek.

Można go tłumaczyć na kilka sposobów. Wiadomo na przykład, że witamina D wpływa na produkcję czerwonych krwinek w szpiku kostnym, reguluje też procesy zapalne w organizmie, które mogą się przyczyniać do rozwoju niedokrwistości - przypominają badacze.

"Jeśli nasze badania zostaną potwierdzone, w przyszłości niski poziom witaminy D może okazać się czynnikiem ryzyka anemii, na który można łatwo wpływać z pomocą suplementów diety" - komentuje współautor pracy dr Jeffrey Fadrowski.

Naukowcy podkreślają, że zarówno anemię, jak i niedobory witaminy D należy leczyć. Obydwa problemy mogą bowiem powodować poważne konsekwencje zdrowotne.

Niedostatek witaminy D nie tylko przyczynia się do zaburzeń w rozwoju kości (tzw. krzywicy) czy osłabienia ich struktury i podatności na złamania (osteoporoza), ale może też prowadzić do spadku odporności oraz zwiększa ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego oraz rozwoju różnych nowotworów. Z kolei nieleczona anemia może prowadzić m.in. do zaburzeń pracy serca i układu krążenia, problemów psychicznych i neurologicznych.

W Polsce pediatrzy zalecają, by witaminę D w postaci suplementu podawać dzieciom przez cały okres rozwojowy, tj. do 18. roku życia. Suplementacja tego związku jest również niezbędna u kobiet w ciąży i karmiących piersią, ale też u ludzi starszych i osób dorosłych, które mają jej niedobory (w okresie jesienno-zimowym dotyczy to w zasadzie wszystkich mieszkańców Polski).

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/19834.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

[AGH uruchomiła laboratorium](#)

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

[UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium](#) [UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)
[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)
[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)
[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy