

[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](#)

Walka z niedoborem witaminy D w Europie



Spędzenie zimy w kraju śródziemnomorskim może nie rozwiązać problemu niedoboru witaminy D. Wyniki największego dotychczasowego badania dotyczącego produktów żywnościowych pomagających utrzymać optymalny poziom witaminy D pokazują, że nawet mieszkańcy Europy Południowej mogą być narażeni na niski poziom witaminy D.

Najnowsze wyniki projektu ODIN dostarczają niezbitych dowodów na to, że niedobór witaminy D to często występująca w Europie przypadłość, która rozpowszechnia się w tempie wskazującym na poważny problem w zakresie zdrowia publicznego.

Celem projektu ODIN było opracowanie skutecznych, bezpiecznych i zrównoważonych rozwiązań na potrzeby zapobiegania niedoborom witaminy D i poprawy parametrów zdrowotnych związanych z witaminą D przy wykorzystaniu podejścia opartego na żywności.

„Ambitny program projektu ODIN uwzględniał zarówno badania reakcji na dawkę, jak i oparte na żywności, randomizowane badania kontrolowane, badania w zakresie pierwotnej produkcji żywności i technologii żywności, eksplorację danych epidemiologicznych badań kohortowych i doświadczenia z zakresu modelowania diety”, wyjaśnia prof. Mairead Kiely, koordynator projektu.

Wyniki pokazują znaczny niedobór witaminy D u społeczeństwa

Wyniki projektu Prevalence of vitamin D deficiency in Europe wyraźnie pokazują duże zróżnicowanie w populacjach od Norwegii po Grecję. Próbkę pobrano od różnych grup, w tym od dzieci, nastolatków, osób dorosłych, osób dorosłych pochodzenia etnicznego oraz osób starszych. Wskaźniki niedoboru witaminy D są mniej więcej dwa razy wyższe niż w Stanach Zjednoczonych. W szczególności osoby pochodzenia etnicznego żyjące w Europie są znacznie bardziej zagrożone niż osoby rasy białej. Prof. Kevin Cashman, współkoordynator projektu ODIN, podkreśla, że „wskaźnik ogólnej częstości występowania bardzo niskiego poziomu witaminy D, wynoszący 13%, przekłada się na ogromną liczbę mieszkańców Europy”.

W przypadku regionów mniej wszechstronnie zbadanych naukowcy z zespołu projektu ODIN w Atenach i Belgradzie przeprowadzali systematyczne przeglądy literatury na temat dostępnych danych dotyczących stężenia 25-hydroksywitaminy D (25(OH)D) w surowicy mieszkańców krajów południowoeuropejskich i wschodniośródziemnomorskich, a także spożycia witaminy D i jej poziomu we krwi osób żyjących w Europie Wschodniej i Środkowej. Niemowlęta i osoby starsze były najbardziej podatnymi grupami na niski poziom witaminy D w krajach południowo- i wschodniośródziemnomorskich.

W krajach, w których brakuje dużych reprezentatywnych zbiorów danych, zespół projektu ODIN podkreślił potrzebę strategicznych inwestycji w systemy nadzoru jakości i systemy banków biologicznych. Dotyczy to wielu krajów w regionie Morza Śródziemnego oraz w Europie Środkowej

i Wschodniej.

Wpływ na stan zdrowia osób starszych

U osób starszych, które poddano badaniom prospektywnym, naukowcy z zespołu ODIN pod kierownictwem prof. Stefana Pilza (Austria) i prof. Rolfa Jorde (Norwegia) wykazali znaczny wzrost ryzyka śmiertelności z powodu chorób układu krążenia na skutek obniżenia poziomu witaminy D.

W ramach systematycznego przeglądu wyników wielu badań (metaanaliz) podsumowujących dane z randomizowanych kontrolowanych badań wpływu witaminy D na wyniki leczenia niezwiązanego z układem kostnym, prof. Lars Rejnmark (Dania) podsumował 54 publikacje zawierające dane dotyczące 210 randomizowanych kontrolowanych badań klinicznych. Korzystne efekty suplementacji witaminą D zaobserwowano w 3 z 7 badań dotyczących zakażeń dróg oddechowych oraz w 8 z 12 metaanaliz dotyczących umieralności.

Autorzy zalecają ostrożną interpretację, ponieważ większość badań rozpoczęto w celu zbadania wpływu na układ kostny. Niemniej jednak te dwie publikacje mają szczególne znaczenie w opracowywaniu strategii w obszarze zdrowia publicznego, których celem jest zapobieganie niedoborowi witaminy D i poprawa wyników zdrowotnych związanych z witaminą D wśród ogółu społeczeństwa.

Strategie żywieniowe na potrzeby zapobiegania niedoborom witaminy D

Ponieważ w większości krajów Europy okres jesienno-zimowy, w którym dostępność promieniowania UVB jest niewystarczająca do wytworzenia cholekalcyferolu, czyli witaminy D₃, w skórze, trwa nawet do sześciu miesięcy, niezbędne jest spożywanie witaminy D w diecie.

Wyniki randomizowanych badań kontrolowanych wykazały, że fortyfikacja żywności zwiększyła poziom 25(OH)D w surowicy badanych osób, a nowe dowody z Finlandii wykazały, że jest to skuteczna strategia zapobiegania niedoborom witaminy D u społeczeństwa.

Naukowcy z zespołu projektu ODIN przeprowadzili obszerne analizy i modelowanie dietetyczne złożonych danych na temat spożycia żywności. Uzyskano także nowe dane z badań nad serem, jajkami i grzybami, a obecnie prowadzone są badania nad mięsem. Aby umożliwić te analizy, zespół projektu ODIN opracował specjalistyczny, zweryfikowany i kompletny zbiór danych na temat składu żywności pod kątem witaminy D, oparty na standardach EuroFIR, przy wykorzystaniu narzędzia FoodEXplorer™ w celu zapewnienia dostępu do udokumentowanych danych analitycznych dotyczących witaminy D.

Po zakończeniu intensywnego czteroletniego programu badawczego prof. Kiely podsumowuje: „hipoteza projektu ODIN – ostrożne zastosowanie strategii fortyfikacji i biofortyfikacji może bezpiecznie zwiększyć spożycie witaminy D i zapobiec jej niedoborom w społeczeństwie – wydaje się technicznie wykonalna. Jest jeszcze wiele do zrobienia – musimy zwrócić szczególną uwagę na mniejszości etniczne zamieszkujące na północy. Aby zapewnić zdrowie przyszłych pokoleń, musimy traktować priorytetowo młodzież i młode osoby dorosłe”.

Źródło: www.cordis.europa.eu

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28330.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

[Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezyjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy