

# Что еще мы знаем о витамине D?

## Материал к витамину D от Макса Погорелого

Посмотрел недавнее часовое видео от Погорелого [про приём витамина D](#), чтобы сэкономить ваше время, вот выжимка:

### Всё так же, наиболее эффективной добавкой витамина D является D3

Независимо от схемы введения, D3 с гораздо большей вероятностью помогал достичь целевых уровней витамина D. Обычному человеку в качестве добавки витамина D именно D3, а кальцифедиол показан для пациентов с почечной недостаточностью или тяжелым синдромом кишечной мальабсорбции (снижение способности к усвоению D3). Для кальцефидиола до сих пор не разработано точных дозировок и рекомендаций по приёму, в отличие от D3. Метаанализ с 52 РКИ включавший 75тыс людей, показал что употребление D3 снижало смертность, а D2 - нет. И еще один метаанализ показал что D3 снижал смертность от всех причин на 11%, а D2 и кальцифедиол снова нет.

### Какая форма эффективнее?

Водорастворимая или жирорастворимая, а также, капли или таблетки?



Исследования показывают, что биодоступность водорастворимой формы в 10 раз выше, чем жирорастворимой формы D3. При любом типе питания лучше водорастворимую. Капли наиболее эффективны с точки зрения усвояемости, далее идут таблетки с лактозой, а уже после них таблетки с целлюлозой.

Водный раствор это наилучшая форма витамина D3, потому что там нет никакого носителя, который каким-либо образом влиял бы на усвояемость, но смотрите по вашему удобству. Таблетки, как отмечают исследования, все влияют на усвояемость витамина, потому что по-разному высвобождают из себя витамин. Таблетка прессованного порошка с лактозой, увеличивала средний витамин D в сыворотке крови в среднем в 1,42 раза больше, чем таблетка из целлюлозы. Если нет непереносимости лактозы, лучше предпочесть таблетки с ней.

Масляные с нано- или микро- эмульсиями, наиболее дорогие и якобы эффективные. Однако, на сегодняшний день, нет их сравнительных исследований с другими формами.

## С какой пищей принимать витамин D3?

Прием витамина D с одними витаминами может повысить усвояемость, а с другими витаминами и пищей может случиться обратный эффект.

# Взаимодействие с пищей



## Витамин D и жиры

Исследования, на сегодняшний день, явно опровергают гипотезу, что жиры в пище улучшают биодоступность витамина D. Однако, его лучше принимать сразу после обильного приёма пищи. Исследования подтверждают, что такой способ может повысить усвояемость на 50% больше, по сравнению с приемом натощак. Усвояемость была лучше, когда D3 употребляли с арахисовым маслом (триглицериды с длинной цепью), чем когда его употребляли с животными жирами. Также употребление с мононенасыщенными жирными кислотами омега-9 (оливковое, авокадное, горчичное, арахисовое...) может быть полезно, в отличие от омега-6 (подсолнечное, кукурузное, рапсовое, виноградное). Омега-6 в принципе в питании лучше снизить. Заметим, что употребление D и K с бобовыми - существенно ограничивает биодоступность обоих, поэтому просто принимайте бобовые в другой приём пищи.

## Витамин D и кето-диета...

Кето-диета ухудшает усвояемость и преобразование витамина D в активную форму, также ацидоз снижает количество белка связывающего витамина D, таким образом витамин D на кето может быть уменьшен. Единственное, что спасает кетодиетчиков, это то, что они могут употреблять большое количество продуктов с витамином D (рыба, яйца, сливки и сыр), но это так себе история в других проявлениях для здоровья. Вы также можете наблюдать жалобы знаменитого вредного "доктора" Берга о том, что у него проблемы с витамином D.

## Приём витамина D с другими витаминами

Например, с витамином C не нашли ни усиливающего, ни синергетического эффекта. Высокая концентрация витамина E при приеме витамина E вместе с D, существенно снижает

всасывание витамина D. Между приемом этих витаминов следует делать максимально большой промежуток времени. Высокая концентрация витамина А тоже препятствует усвояемости витамина D. Витамин А снижает действие пищевого D3, а также синтезируемого в коже под солнечными лучами. Употребление омега-3 никак не влияет на статус Витамина D - можно принимать совместно.

## Взаимодействие с витаминами и добавками



### Нужно ли употреблять Витамин D с витамином K2?

Есть некоторые данные что есть положительный потенциал совместного употребления. Может снижать толщину сонных артерий, улучшать маркеры метаболизма инсулина и снижать риск кальцификации артерий (что происходит крайне редко и только при очень завышенных дозах D3 и с очень специфическими и нечасто встречающимися заболеваниями). Совместный приём витамина E и витамина K истощает все формы витамина K, уменьшает его кол-во. Обязательно принимайте отдельно.

### Витамин D + кальций + K2 это наш идеал?

Добавки витамина D (от 800 до 4000 МЕ в день) и кальция (до 1000мг в день) стоит употреблять также с витаминами K1 (1мг в день) и/или K2 (до 45мг в день). Это не повышает минеральную плотностей костей, но улучшает качество костей и снижает на 55% риск переломов, по сравнению с 20% снижения только при приеме витамина D и кальция. А также в течении многих лет снижают многие риски рака и смертности. Принимать совместно D3 и кальций стоит только после того, как вы добавками витамина D без кальция подняли уровень до бездефицитного. Чтобы потом использовать самую низкую из возможных для вас доз витамина D, потому что, чем ниже доза витамина D совместно с кальцием, тем на наиболее безопасной стороне улицы, с точки зрения кальцификации вы будете находиться.

**\*Это мнение автора видео исходя из его интерпретации исследований**

Автор **заметки**: qwinken (Виталий)

---

Revision #1

Created 7 February 2024 12:20:37 by Тимур

Updated 14 February 2024 11:26:24 by Тимур