



Всем хорошо известна роль витамина D в регуляции количества циркулирующего кальция и фосфора, что необходимо для нормальной минерализации костной ткани.

Данные последних лет связывают недостаточный уровень витамина D с повышенным риском развития несkeletalных патологий: сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, гипертонии, диабета, рассеянного склероза, ревматоидного артрита, инфекционных заболеваний.

Разнообразные эффекты витамина D на организм опосредуются его рецепторами, участвующими в регуляции более, чем 200 генов. Помимо клеток кишечника и костной ткани, рецепторы витамина D также были обнаружены в клетках мозга, простаты, молочной железы, толстой кишки, клетках иммунной системы, гладких мышцах сосудов и кардиомиоцитах.^(1,2)

Следовательно, поддержание достаточного уровня витамина D в организме – ключ к сохранению здоровья.

Для оценки статуса витамина D используют определение сывороточной концентрации 25(OH) витамина D:

Дефицит	< 10 нг/мл	(0-25 нМ)
Нехватка	10-30 нг/мл	(25-75 нМ)
Достаточное количество	30-100 нг/мл	(75-250 нМ)
Токсичность	> 100 нг/мл	(>250 нМ)