

**Tytuł:** Nowe spojrzenie na suplementację witaminą D. / New insight into vitamin D supplementation.

**Słowa kluczowe:** 25(OH)D niemowlęta laktacja witamina D dzieci ciąża

**Keywords:** infants children 25(OH)D pregnancy vitamin D lactation

**Autorzy:**

Grupa Ekspertów

**Streszczenie:**

Właściwe zaopatrzenie organizmu w witaminę D odgrywa fundamentalną rolę nie tylko w regulacji gospodarki Ca-P, ale także zapewnia prawidłowe funkcjonowanie niemal wszystkich komórek, tkanek i narządów. Obserwowane i dokumentowane w literaturze postępujące niekorzystne zmiany w zakresie nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej zarówno w populacji wieku rozwojowego, jak i u dorosłych prowadzą do wzrostu częstości występowania niedoborów witaminy D. W związku z tym istnieje potrzeba opracowania aktualnego schematu suplementacji witaminą D z uwzględnieniem niezbędnej dobowej podaży witaminy D na różnych etapach życia. W prezentowanej pracy, w oparciu o aktualny przegląd literatury, dokonano próby opracowania wytycznych w zakresie profilaktyki niedoborów witaminy D.

**Abstract:**

Adequate vitamin D intake and its status are important not only for bone health and Ca-P metabolism, but for optimal function of many organs and tissues of the body. Due to documented changes in the dietary habits and physical activity level, observed in growing children and adults, the prevalence of vitamin D insufficiency is continuously increasing. In consequence, there is an urgent need to establish and provide actual vitamin D supplementation scheme, including proposed doses of daily vitamin D intake for infants, toddlers, children and adolescents as well as for adults, including pregnant and breastfeeding women.