



כ"ג בתשרי, התשפ"א
11 אוקטובר 2020
סימוכין: 391339820

לכבוד

מנהלאות המחלקות למזונה של קופות החוליםים (לעדכן הנהלה ודוברות)
מנהל מחלקות רוקחות בקופות
דוברות משרד הבריאות

הندון: ויטמין C וקורונה הנחיה לציבור ולמטופלים

חסר ויטמין D נקשר בתכיפות אפידמיולוגיות להשפעה שלילית על הדלקות ותחלואה בziehominits בדרכי הנשימה, רמה תקינה של ויטמין D קשורה בהפחחת הדלקות ותחלואה ב- COVID-19. טרם בוצעו מחקרים התרבותתיים רחבי היקף שਮוכחים ייעילות מתן ויטמין C במניעת תחלואה בבני אדם. לאור האמור מעלה מומלץ לשמר על רמה תקינה של ויטמין C על ידי חשפה לשמש או על ידי נטילת תוספ. שימוש במינון יתר של ויטמין D, בעיקר במנות הענסה במינון גבוה הוכח כמגבר נפילות ושברים. קיימת עדיפות ברורה למタン מינון יומי של ויטמין D, בהשפעה על מערכת החיסון, המינון המומלץ 800 עד 1000 יב"ל ביום לאנשים במשקל תקין, 2000 יב"ל לאנשים עם עודף משקל ו- 4000 יב"ל ביום לאנשים עם השמנת יתר קיצונית. לא מומלץ לעבר מינונים אלה. אין להמליץ על מタン מנות הענסה של ויטמין D, כאשר שתיית בקבוקן שלם של טיפול ויטמין D אחת בשבוע או אחת לחודש או שימוש בתכשירים במינון גבוה מהאמור מעלה. בעת רכישת תכשיר ויטמין D בטיפות בבית מרפקת יש לשים לב לריכוז ויטמין D בטיפה. היום נמכרים תכשירים בריכוז של 200, 400 ו- 1000 יב"ל לטיפה. על הרוקח להבהיר למטופל כמה טיפול עליי לקחת כדי להגיע למינון המומלץ.

לגביו ילדים יש להקפיד על חשיפה מתונה לשמש או מタン ויטמין D בהתאם לקצובה כלומר : 400 יחידות לתיינוקות עד גיל שנה ולילדים 600 יחידות ליום. בזמן הסגר האחרון, המועצה לפדיatriה ואיגוד רופאי הילדים המליצה בזמן סגר עקב מגפת הקורונה, במידה שאין יציאה מהבית, לחת עד 1000 יחידות ליום במשך 6 שבועות החל מגיל שנה לתקופה מוגבלת זאת. ואחר כך לשוב למינון המומלץ בקצובה.

משרד הבריאות פועל בימים אלו לככיתת תקנות העשרה בויטמין D לחלב ומשקה סוויה.

מסמך המליצה זה נכתב בשתי"פ עם פרופ' צופיה איש שלום ואיגוד רופאי הילדים, החברה למזונה קלינית ועמותת עתיד מחלקת אם וילד במשרד הבריאות ואגף התזונה .

ברכה

פרופ' רונית אנדוולט

מנהל אגף התזונה שירות רפואי בריאות הציבור

העתק:

פרופ' חי לוי - מנכל משרד הבריאות

אגף התזונה

משרד הבריאות

ת.ד. 1176 ירושלים 91010

Tzuna@moh.health.gov.il

טל: 02-6247173 פקס: 02-6228855



אגף התזונה

Nutrition division

משרד
 הבריאות
לחיים בריאות יוטר

פרופ' שרון אלרווי פריס – ראש שירות בריאות הציבור מ"מ

ד"ר אודי קלינר – סגן ראש שירות בריאות הציבור

ד"ר רוד עזרא – ראש חטיבת הרפואה

ד"ר הדר אלעד – ראש אגף קהילה בחטיבת הרפואה

ד"ר הדס רותם – ראש אגף רוקחות

ד"ר דינה צימרמן – מנהלת המחלקה לאמ ולילד

עמיית גנור – מנכ"לית עמותת עתיד

איגוד רפואת ילדים באמצעות – ד"ר דורון דושניצקי

פרופ' שאול לב – ראש החברה לתזונה קלינית