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

לכבוד

מנהלות המחלקות לתזונה של קופות החולים (לעדכון הנהלה ודוברות)
מנהלי מחלקות רוקחות בקופות
דוברות משרד הבריאות

הנדון: **<u>ויטמין D וקורונה הנחיות לציבור ולמטפלים</u>**

חסר ויטמין D נקשר בתצפיות אפידמיולוגיות להשפעה שלילית על הדבקות ותחלואה בזיהומים בדרכי הנשימה, רמה תקינה של ויטמין D קשורה בהפחתת הדבקות ותחלואה ב- COVID 19. טרם בוצעו מחקרים התערבותיים רחבי היקף שמוכיחים יעילות מתן ויטמין D במניעת תחלואה בבני אדם. לאור האמור מעלה מומלץ לשמור על רמה תקינה של ויטמין D על ידי חשפה לשמש או על ידי נטילת תוסף. שימוש במינון יתר של ויטמין D, בעיקר במנות העמסה במינון גבוה הוכח כמגביר נפילות ושברים. קיימת עדיפות ברורה למתן 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 לעבור מינונים אלה. אין להמליץ על מתן מנות העמסה של ויטמין D, כגון שתיית בקבוקון שלם של טיפות ויטמין D אחת לשבוע או אחת לחודש או שימוש בתכשירים במינון גבוה מהאמור מעלה. בעת רכישת תכשיר ויטמין D בטיפות בבית מרקחת יש לשים לב לריכוז ויטמין D בטיפה. היום נמכרים תכשירים בריכוז של 200 , 400 ו- 1000 יב"ל לטיפה. על הרוקח להבהיר למטופל כמה טיפות עליו לקחת כדי להגיע למינון המומלץ.

לגבי ילדים יש להקפיד על חשיפה מתונה לשמש או מתן ויטמין D בהתאם לקצובה כלומר : 400 יחידות לתינוקות עד גיל שנה ולילדים 600 יחידות ליום. בזמן הסגר האחרון, המועצה לפדאטריה ואיגוד רופאי הילדים המליצה בזמן סגר עקב מגיפת הקורונה, במידה שאין יציאה מהבית, לתת עד 1000 יחידות ליום למשך 6 שבועות החל מגיל שנה לתקופה מוגבלת זאת. ואחר כך לשוב למינון המומלץ בקצובה.

משרד הבריאות פועל בימים אלו לכתיבת תקנות העשרה בוויטמין D לחלב ומשקה סויה.

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

בברכה

פרופ רונית אנדוולט

מנהלת אגף התזונה שרותי בריאות הציבור

העתק:

פרופ' חזי לוי -מנכל משרד הבריאות

**אגף התזונה**
**משרד הבריאות**
ת.ד.1176 ירושלים 91010
Tzuna@moh.health.gov.il
**טל:** 02-6228855 **פקס:** 02-6247173

**Nutrition Division**
**Ministry of Health**
P.O.B 1176 Jerusalem 91010
Tzuna@moh.health.gov.il
**Tel**: 02-6228855 **Fax**: 02-6247173

פרופ' שרון אלרועי פרייס – ראש שרותי בריאות הציבור מ"מ

ד"ר אודי קלינר- סגן ראש שרותי בריאות הציבור

ד"ר ורד 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 לאם ולילד

עמית גנור- מנכל""ית עמותת עתיד

איגודי רפואת ילדים באמצעות – ד"ר דורון דושניצקי

פרופ' שאול לב – ראש החברה לתזונה קלינית

**אגף התזונה**
**משרד הבריאות**
ת.ד.1176 ירושלים 91010
Tzuna@moh.health.gov.il
**טל:** 02-6228855 **פקס:** 02-6247173

**Nutrition Division**
**Ministry of Health**
P.O.B 1176 Jerusalem 91010
Tzuna@moh.health.gov.il
**Tel**: 02-6228855 **Fax**: 02-6247173