



Office for Health
Improvement
& Disparities

Vitamina D thirrje për prova

Ne duam pikëpamjet tuaja se si të përmirësojmë statusin e vitaminës D të popullsisë në Angli.

Parathënie: Zyra për Përmirësimin dhe Pabarazitë Shëndetësore (OHID) po kërkon pikëpamje se si të përmirësohet statusi i vitaminës D të popullsisë në Angli, në përputhje me rekomandimet ekzistuese, si dhe adresimin e pabarazive shëndetësore të lidhura dhe përmirësimin e rezultateve shëndetësore përmes maksimizimit të përfitimeve të vitaminës D.

Thirrja për prova do të zgjasë për një periudhë prej 6 javësh dhe është e hapur për të gjithë moshat nga 16 vjeç e lart. Ju mund të përgjigjeni si individ, ose në emër të një organizate.

Ne do t'ju inkurajonim të përgjigjeni për t'u siguruar që sugjerimet tuaja të dëgjohen.

Ju mund të merrni pjesë në thirrjen për dëshmi duke plotësuar [sondazhin online]

(<https://consultations.dhsc.gov.uk/6232fcb49ec44360f8538647>). Përgjigjet mund të jepen edhe me email: vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk ose me postë: Vitamin D call for evidence, Department of Health and Social Care, 39 Victoria Street, London, SW1H 0EU

Përmbledhje

Objektivi i kësaj thirrje për prova

Vitamina D ndihmon në mbajtjen e shëndetshme të kockave dhe muskujve. Kjo thirrje për prova kërkon pikëpamjet se si të përmirësohet statusi i vitaminës D të popullsisë në Angli, në përputhje me rekomandimet ekzistuese, si dhe adresimin e pabarazive shëndetësore të lidhura dhe përmirësimin e rezultateve shëndetësore nëpërmjet maksimizimit të

përfitimeve të vitaminës D. Kjo përfshin kërkimin e pikëpamjeve mbi përmirësimin e marrjes dhe statusit të vitaminës D përmes dietës dhe shtesave dietike, veçanërisht midis grupeve të rrezikuara.

Qëllimi i kësaj thirrjeje për prova

Kjo thirrje për prova fton pikëpamjet e të anketuarve në fushat specifike të mëposhtme:

- adresimi i pabarazive shëndetësore që lidhen me qasjen dhe konsumimin e vitaminës D
- përmirësimi i ndërgjegjësimit të popullatës për vitaminën D
- përmirësimi i ndërgjegjësimit midis profesionistëve të shëndetit dhe kujdesit për vitaminën D
- përmirësimi i statusit të vitaminës D përmes dietës, duke përfshirë ushqimet e fortifikuara dhe biofortifikimin
- përmirësimi i statusit të vitaminës D përmes suplementeve dietike dhe rritja në qasje dhe disponueshmëri të suplementeve dietike

Kush duhet ta lexojë këtë

Qeveria mirëpret angazhimin nga çdo individ, organizatë apo biznes me pikëpamjet për përmirësimin e statusit të vitaminës D të popullsisë në Angli, reduktimin e pabarazive shëndetësore të lidhura dhe përmirësimin e rezultateve shëndetësore.

Kohëzgjatja

Kjo thirrje për prova do të zgjasë për 3 javë, duke filluar nga 3 prill dhe duke përfunduar në 15 maj 2022.

Zyrtari kryesor

Kjo thirrje për prova udhëhiqet nga Zyra për Përmirësimin e Shëndetit dhe Pabarazitë (OHID), Departamenti i Shëndetësisë dhe Kujdesit Social (DHSC).

Si të përgjigjeni ose të pyesni për këtë thirrje për prova

Mënyra më e lehtë për të marrë pjesë në këtë thirrje për prova si individ është duke plotësuar këtë sondazh:

[https://consultations.dhsc.gov.uk/6232fcb49ec44360f8538647\).](https://consultations.dhsc.gov.uk/6232fcb49ec44360f8538647).)

Parashtresat me shkrim mund të dorëzohen në format Word ose PDF dhe të dërgohen me email tek vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk

Adresa për të postuar përgjigjet me shkrim është:

Vitamin D call for evidence
Department of Health and Social Care
39 Victoria Street
London
SW1H 0EU

Përgjigjet me shkrim do të shkatërrohen pasi të jenë skanuar për të krijuar një kopje dixhitale.

Nëse keni ndonjë problem me përdorimin e këtij sondazhi, dërgoni pyetjet tuaja te vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk. Ju lutemi mos dërgoni asnjë informacion personal në këtë adresë emaili.

Të anketuarit mund të zgjedhin t'i përgjigjen disa ose të gjitha pyetjeve në këtë dokument. OHID mirëpret përgjigjet e pjesshme, të fokusuara në aspektet që janë më të rëndësishme për të anketuarin.

Kur u përgjigjeni pyetjeve në thirrjen për prova, ju lutemi mos përfshini asnjë informacion që mund t'ju identifikojë ju ose dikë tjetër. Për shembull, mos përfshini emrin, moshën, titullin e punës ose adresën e emailit të askujt aty ku nuk kërkohet.

Për të siguruar që hartimi i politikave tona është përfaqësues dhe për të kuptuar se si pikëpamjet dhe përvojat mund të ndikojnë në grupe të caktuara të popullsisë, ne do të donim të bënim disa pyetje shtesë në lidhje me karakteristikat tuaja personale. Rezultatet do të grupohen me përgjigje nga individë që ndajnë të njëjtat karakteristika. Individët nuk do të jenë personalisht të identifikueshëm në analizën tonë ose në ndonjë rezultat që publikojmë.

Mos identifikoni askënd tjetër në përgjigjet tuaja për asnjë pyetje gjatë kësaj thirrjeje për prova.

Mbrojtja e të dhënave

Ju lutemi shikoni shënimin e privatësisë për informacione të mëtejshme.

Pas thirrjes për prova

Qeveria do të publikojë një përmbledhje të përgjigjeve menjëherë pas mbylljes së thirrjes për prova më 15 maj. Dëshmitë e dorëzuara do të konsiderohen si pjesë e një politike për të përmirësuar statusin e vitaminës D të popullsisë dhe kjo mund të çojë në konsultime të mëtejshme në të ardhmen.

Parathënie Zyrtare

Vitamina D është e nevojshme për të mbajtur muskujt dhe kockat të shëndetshme (shëndeti muskuloskeletal). Megjithatë ne e dimë se burimet dietike të vitaminës D janë të kufizuara dhe se shumicën e vitaminës D e marrim nga ekspozimi i lëkurës në diell gjatë pranverës dhe verës.

[Këshilla ekzistuese](#) është që të gjithë të marrin në konsideratë marrjen e një suplementi dietik të përditshëm të vitaminës D ndërmjet tetorit dhe marsit dhe për disa grupe në rrezik, duke përfshirë njerëzit që nuk janë shpesh në natyrë si p.sh. si të dobëtit ose ata të mbyllur në shtëpi, dhe ata me lëkurë të errët, të marrin në konsideratë marrjen e një suplementi ushqimor gjatë gjithë vitit. Megjithatë, ne e dimë se marrja e suplementeve dietike është e ulët dhe [marrja e vitaminës D nuk arrin të përmbushë rekomandimet në të gjitha grupmoshat](#). Kjo është mbështetur nga të dhënat që tregojnë rreth [13% deri në 16% e të gjithë të rriturve kanë nivel të ulët të vitaminës D](#) dhe do të thotë se niveli i vitaminës D është më i lartë te të rriturit e bardhë në krahasim me ata afrikanë me ngjyrë, karaibe të zi, grup etnik me ngjyrë ose të rritur të Azisë Jugore.

Këto shifra tregojnë rreziqet shëndetësore dhe pabarazitë shëndetësore në të gjithë popullsinë që duhet t'i adresojmë nëse duam të përmbushim angazhimet tona për të përmirësuar dietën e kombit dhe për t'i inkurajuar njerëzit për të bërë zgjedhje më të shëndetshme. [OHID](#) u krijua për të udhëhequr punën tonë për përmirësimin e shëndetit të vendit në mënyrë që të gjithë të mund të presin të jetojnë më shumë vite jetë me shëndet të mirë dhe të nivelizojnë pabarazitë shëndetësore për të thyer lidhjen midis prejardhjes dhe perspektivat për një jetë të shëndetshme.

Gjatë pandemisë së koronavirusit (COVID-19), këto sfida dhe pabarazi shëndetësore u vunë në pah pasi stilet tona të jetesës ndryshuan dhe u vendosën kufizime sociale. Gjatë pandemisë, qeveria siguroi [mbi 900,000 suplemente të vitaminës D](#) për njerëzit që ishin klinikisht jashtëzakonisht të cenueshëm dhe njerëzit në shtëpitë e kujdesit që duhej të kalonin më pak kohë jashtë.

Ndërsa kufizimet sociale janë hequr dhe ne menaxhojmë të jetojmë me COVID-19, është koha e duhur të shqyrtojmë se si të përmirësojmë statusin e vitaminës D të popullatës, veçanërisht brenda grupeve në rrezik.

Kjo thirrje për prova do të nisë një fushatë kombëtare për të rritur ndërgjegjësimin për rëndësinë e mbajtjes së një niveli të shëndetshëm të vitaminës D dhe një periudhë angazhimi me aktorët kryesorë për të identifikuar mënyra ambicioze dhe krijuese për të përmirësuar nivelet e vitaminës D të popullsisë. Unë i kam kërkuar gjithashtu [Komitetit Këshillimor Shkencor për Ushqyerjen \(SACN\)](#) ta shqyrtojë këtë çështje. I mirëpres pikëpamjet tuaja se si mund ta arrijmë këtë së bashku.

Prezantimi

Këshilla dietike e qeverisë është që individët në përgjithësi duhet të jenë në gjendje të plotësojnë kërkesat ushqyese, duke përfshirë fibrat, vitaminat dhe mineralet nga një dietë e shëndetshme dhe e ekuilibruar. Kjo bazohet në këshillën e SACN dhe e përmbledhur në modelin kombëtar të ushqimit të MB, [Udhëzuesi Ha mirë\(Eatwell\)](#). Megjithatë shumica e njerëzve nuk i përmbushin rekomandimet dietike.

Të dhënat e [Sondazhin më të fundit për Dietat Kombëtare dhe Ushqyerjen \(NDNS\)](#) tregojnë se marrja e yndyrave të ngopura, sheqerit dhe kripës e popullatës, është mbi rekomandimet e qeverisë, ndërsa marrja e fibrave, frutave dhe perimeve dhe peshku me vaj janë nën rekomandimet e qeverisë. Është vlerësuar se mesatarisht, dietat e të rriturve përmbajnë 200 deri në 300 kalori më shumë në ditë sesa nevojiten për një peshë të shëndetshme trupore.

Të gjitha grupet me të ardhura të ndryshme, në përgjithësi nuk arrijnë të përmbushin rekomandimet e qeverisë. Megjithatë, njerëzit në grupet me të ardhura më të ulëta kanë dieta më pak të shëndetshme se ata në grupe me të ardhura më të larta (për shembull konsumi më i ulët i frutave dhe perimeve, fibrave dhe disa vitaminave dhe mineraleve).,

Vitamina D

Vitamina D ndihmon në rregullimin e sasisë së kalciumit dhe fosfatit në trup. Këto lëndë ushqyese janë të nevojshme për të mbajtur kockat dhe muskujt të shëndetshëm. Mungesa e vitaminës D mund të çojë në probleme të kockave të tilla si raket tek fëmijët dhe dhimbje kockash dhe dobësi muskulore tek të rriturit, të cilat gjithashtu mund të rrisin rrezikun e rënies tek të moshuarit.

Vitamina D gjendet vetëm në një numër të vogël ushqimesh. Burimet përfshijnë peshkun me vaj (si salmoni, sardellet, harengën dhe skumbri), mishin e kuq, mëlçinë dhe të verdhat e vezëve. Përveç kësaj, disa ushqime janë të fortifikuara, si p.sh. lysterjet me yndyrë dhe drithërat e mëngjesit.

Fortifikimi i ushqimeve dhe pijeve me vitaminë D është vullnetar, por duhet të plotësojë kërkesat legjislative në lidhje me nivelet e sigurta.

Burimi kryesor i vitaminës D është nga ekspozimi i drejtpërdrejtë i dritës së diellit në lëkurë. Nga fundi i marsit dhe fillimi i prillit deri në fund të shtatorit, shumica e njerëzve mund të prodhojnë (sintetizojnë) të gjithë vitaminën D që u nevojitet nëpërmjet ekspozimit ndaj dritës së diellit në lëkurën e tyre dhe nga një dietë e ekuilibruar. Megjithatë gjatë muajve të vjeshtës dhe të dimrit, dielli nuk është aq i fortë sa për të mundësuar këtë sintezë. Prandaj, këshilla aktuale e qeverisë është që të gjithë duhet të marrin në konsideratë marrjen e një suplementi ditor të vitaminës D gjatë muajve të vjeshtës dhe të dimrit. Rekomandimet aktuale të vitaminës D bazohen në shëndetin muskuloskeletor (muskulor dhe kockor).

Gjatë muajve të verës disa njerëz kanë shumë pak ose aspak ekspozim ndaj diellit dhe nuk do të prodhojnë mjaftueshëm vitaminë D nga rrezet e diellit. Kjo mund të përfshijë të moshuarit, njerëzit që janë të mbyllur në shtëpi, të mbyllur në ambiente të mbyllura për periudha më të gjata, ose ata në shtëpitë e kujdesit ose të mbyllur në ambiente të mbyllura në institucione të tjera, dhe ata që zakonisht veshin rroba që mbulojnë pjesën më të madhe të lëkurës së tyre kur janë jashtë.

Rekomandime

DHSC rekomandon që të rriturit dhe fëmijët e moshës mbi 4 vjeç të marrin një suplement ditor që përmban 10 mikrogramë (400 njësi) vitaminë D gjatë gjithë vitit nëse ata:

- nuk janë shpesh jashtë - për shembull, nëse janë të dobët ose të mbyllur në shtëpi
- janë në një institucion si një shtëpi kujdesi
- zakonisht veshin rroba që mbulojnë pjesën më të madhe të lëkurës së tyre kur janë jashtë

Njerëzit me lëkurë të errët nga Afrika e zezë, Karaibe e zezë, grupi etnik i zi ose prejardhja e Azisë Jugore mund të mos prodhojnë mjaftueshëm vitaminë D nga rrezet e diellit. Këta njerëz këshillohen të marrin në konsideratë marrjen e një suplementi dietik ditor që përmban 10 mikrogramë vitaminë D gjatë gjithë vitit.

[Fëmijët e moshës 1 deri në 4 vjeç duhet gjithashtu të kenë një suplement ditor](#) që përmban 10 mikrogramë (400 njësi) vitaminë D, kjo duhet të merret gjatë gjithë vitit. Foshnjat nga lindja deri në 1 vjeç duhet të kenë një suplement ditor që përmban 8,5 mikrogramë (340 njësi) deri në 10 mikrogramë (400 njësi) vitaminë D gjatë gjithë vitit nëse ushqehen me gjí ose me qumësht formulë dhe kanë më pak se 500 mililitra formulë për foshnja në ditë (sepse formula për foshnjat është tashmë e pasuruar me vitaminë D).

Këshillat e qeverisë për vitaminën D bazohen në këshillat nga [SACN vitamina D dhe raporti shëndetësor](#) 2016.

Marrja dietike e vitaminës D në MB është nën nivelet e rekomanduara në të gjitha grupmoshat, dhe kjo mbështetet nga të dhënat që tregojnë nivele të ulëta të vitaminës D në gjak. [Të dhënat e NDNS \(2014 deri në 2016\)](#) tregojnë se rreth 13% deri në 17% e të rriturve në Mbretërinë e Bashkuar kanë nivel të dobët të vitaminës D. Niveli mesatar i vitaminës D është më i lartë tek të rriturit e bardhë në krahasim me të rriturit aziatikë dhe zezakë.

Instituti Kombëtar për Përsosmërinë e Shëndetit dhe Kujdesit (NICE) ka publikuar [udhëzimet për përdorimin e suplementeve dietike të vitaminës D](#) të cilat synojnë të parandalojnë mungesën e vitaminës D midis popullatave specifike.

Cilat prova po kërkojmë ne

Ne mirëpresim pikëpamjet tuaja në fushat e mëposhtme specifike:

- adresimi i pabarazive shëndetësore që lidhen me qasjen dhe konsumimin e vitaminës D
- rritjen e ndërgjegjësimit të popullatës për vitaminën D

- ndërgjegjësimi i profesionistëve të shëndetit dhe kujdesit për vitaminën D
- përmirësimi i statusit të vitaminës D përmes dietës, duke përfshirë ushqimet e fortifikuara dhe biofortifikimin
- përmirësimi i statusit të vitaminës D përmes suplementeve dietike dhe rritja në qasje dhe disponueshmëri të suplementeve dietike

Thirrje për pyetje prova

Adresimi i pabarazive shëndetësore që lidhen me qasjen dhe konsumimin e vitaminës D

Grupe të caktuara të popullsisë janë veçanërisht të rrezikuara nga niveli i ulët i vitaminës D, duke përfshirë ato me lëkurë të errët (të tilla si njerëzit nga grupe etnike afrikanë i zi, Karaibe e zezë, ose me prejardhje nga Azia Jugore) dhe ata me ekspozim të kufizuar ndaj rrezeve të diellit në pranverë dhe verë, si të moshuarit, njerëzit që janë të mbyllur në shtëpi, të mbyllur në ambiente të mbyllura për periudha më të gjata, ose ata në shtëpitë e kujdesit ose të mbyllur në ambiente të mbyllura në institucione të tjera, dhe ata që zakonisht veshin rroba që mbulojnë pjesën më të madhe të lëkurës së tyre kur janë jashtë. Këtyre grupeve ju këshillohet të marrin në konsideratë marrjen e një suplementi dietik ditor gjatë gjithë vitit.

Pyetje

A mendoni se ka grupe specifike të popullsisë (përveç atyre të përmendura në thirrjen për prova) që mund të kenë vështirësi në qasjen dhe/ose konsumimin e vitaminës D?

Ju lutemi jepni detaje dhe prova në lidhje me këto grupe kur është e mundur.

Pyetje

A keni sugjerime se si udhëzimet e qeverisë për vitaminën D mund të përshtaten më mirë për të adresuar nevojat e grupeve në rrezik?

Ju lutemi jepni detaje dhe prova në lidhje me këto grupe kur është e mundur.

Rritja e ndërgjegjësimit të popullatës për vitaminën D

DHSC ofroi [udhëzime në 2012 për profesionistët e shëndetit dhe kujdesit për suplementet e vitaminës D për grupet në rrezik](#) dhe më tej [udhëzime për popullatën në 2020 për marrjen e suplementeve të vitaminës D gjatë vjeshtësdhe dimrit](#). [Faqja e internetit të NHS-së \(Shërbimi Shëndetësor Kombëtar\)](#) ofron gjithashtu informacion mbi vitaminat dhe mineralet, duke përfshirë vitaminën D, burimet dhe përfitimet e saj, rreziqet e mungesës së vitaminës D dhe konsumimin e tepërt të vitaminës D. Zonat rajonale ose lokale mundet gjithashtu të zbatojnë aktivitete ndërgjegjëse për rekomandimet dietike të vitaminës D.

Meqenëse suplementet falas të vitaminës D u ofruan në Angli për grupet në rrezik gjatë pandemisë COVID-19, DHSC ofroi [udhëzime të mëtejshme për përdorimin e sigurt të suplementeve të vitaminës D](#).

Kjo thirrje për prova nis një fushatë kombëtare për të rritur ndërgjegjësimin për udhëzimet kombëtare dhe këshillat dietike mbi vitaminën D dhe pabarazitë shëndetësore të lidhura, të cilat do të përfshijnë angazhimin me sipërmarrës të ndryshëm dhe në industri.

Deri në vjeshtë, kur shumica e njerëzve fillojnë të jenë në rrezik të nivelit të ulët të vitaminës D, ne do të rrisim ndërgjegjësimin për këshillat dhe udhëzimet tona për ruajtjen e nivelit të mjaftueshëm të vitaminës D gjatë dimrit.

Pyetje

A keni shembuj ose raste studimore të fushatave inovative që janë përdorur për të promovuar vitaminën D?

Pyetje

A keni ndonjë sugjerim se çfarë mund të bëjnë shitësit dhe prodhuesit për të mbështetur promovimin e vitaminës D?

Ju lutemi jepni ndonjë shembull të ndërhyrjeve inovative.

Pyetje

A keni ndonjë sugjerim apo studim rasti se çfarë mund të bëjnë shërbimet shëndetësore dhe të kujdesit kombëtar dhe vendor për të mbështetur promovimin e vitaminës D?

Rritja e ndërgjegjësimit të profesionistëve të shëndetit dhe kujdesit për vitaminën D

Ne e dimë se njerëzit që kanë më pak qasje në ambientet e jashtme janë në rrezik më të lartë të mungesës së vitaminës D, duke përfshirë të moshuarit, njerëzit që janë të mbyllur në shtëpi, të mbyllur në ambiente të mbyllura për periudha më të gjata, ose ata që janë në shtëpi kujdesi ose të mbyllur brenda në institucione të tjera, dhe ata që zakonisht veshin rroba që mbulojnë pjesën më të madhe të lëkurës kur janë jashtë.

Profesionistët e shëndetit dhe të kujdesit në mjediset klinike dhe të komunitetit kujdesen për një gamë të larmishme njerëzish dhe krijojnë lidhje të vlefshme në ofrimin e atij kujdesi dhe mbështetjeje. Ata janë në pozicione unike për të ofruar këshilla dhe udhëzime për njerëzit për të cilët kujdesen.

Për shumicën e njerëzve, pika e tyre e parë e kontaktit me shërbimet shëndetësore do të jetë në mjediset e kujdesit shëndetësor parësor, dhe zakonisht mjeku i tyre i përgjithshëm. Institucionet e kujdesit shëndetësor parësor po bëhen gjithnjë e më shumë qendra shëndetësore lokale duke ofruar një gamë më të gjerë këshillash dhe mbështetjeje për komunitetet

për të promovuar një shëndet të mirë. Krahas kësaj shërbimet shëndetësore publike rajonale dhe lokale mund të ofrojnë ndërhyrje për të promovuar shëndet të mirë dhe mirëqenie brenda komuniteteve të tyre.

Pyetje

A jeni dakord apo nuk jeni dakord se nevojitet më shumë ndërgjegjësim (ose burime informacioni) për vitaminën D nga profesionistët e shëndetit dhe kujdesit?

- Dakord
- nuk bie dakort
- nuk e di

Pyetje

A keni ndonjë sugjerim ose studim rasti se si të rritet ndërgjegjësimi për vitaminën D tek profesionistët e shëndetit dhe kujdesit?

Ju lutemi jepni ndonjë shembull të ndërhyrjeve inovative për të rritur ndërgjegjësimin për vitaminën D.

Pyetje

A keni ndonjë sugjerim ose studim rasti se si mund të mbështeten profesionistët e shëndetit dhe kujdesit për të ofruar këshilla dhe mbështetje në mënyra të përshtatura për të përmbushur nevojat e ndryshme të komuniteteve?

Përmirësimi i nivelit të vitaminës D përmes dietës, duke përfshirë ushqimet e fortifikuara dhe biofortifikimin

Burimet kryesore të vitaminës D janë ekspozimi në rrezet e diellit, një numër i kufizuar ushqimesh dhe suplementet dietike. Është e vështirë për të marrë mjaftueshëm vitaminë D vetëm nga ushqimi pasi gjendet vetëm në një

numër të vogël ushqimesh. Burimet përfshijnë peshkun me vaj (si salmoni, sardelet, harengën dhe skumbri), mishin e kuq, mëlçinë, të verdhat e vezëve dhe ushqimet e fortifikuara – si p.sh.

Disa ushqime në Mbretërinë e Bashkuar janë të fortifikuara vullnetarisht me vitaminë D, duke përfshirë disa yndyrna, pije me bazë bimore (për shembull, qumësht soje ose bajame), qumësht të tharë dhe të avulluar dhe drithërat e mëngjesit. Në MB, e gjithë margarina e shitur për përdorim shtëpiak më parë i nënshtrohej fortifikimit të detyrueshëm me vitaminë D (dhe vitaminë A) nga viti 1940, [derisa kërkesa e detyrueshme u hoq në vitin 2013](#). Kjo kërkesë u hoq pasi mbetën shumë pak produkte në tregun e Mbretërisë së Bashkuar që do të kualifikoheshin ligjërisht si "margarinë". Megjithatë shumë lyerje yndyrore të shitura tani janë të fortifikuara me vitaminë D mbi baza vullnetare.

Në përputhje me legjislacionin e mëparshëm evropian, të mbajtur nga MB pas daljes nga BE, [formula për foshnjat është e detyrueshme të fortifikohet me vitaminë D](#) për të nxitur zhvillimin e dhëmbëve dhe kockave të forta në fazat më të hershme në jetë. [Udhëzimet aktuale të qeverisë](#) këshillojnë që nëse jeni duke ushqyer me gji, duhet të merrni parasysh marrjen e një suplementi të vitaminës D (që përmban 10 mikrogramë (400 njësi)). Nëse foshnja juaj ushqehet vetëm me qumësht gjiri ose ushqehet me qumësht formulë dhe ka më pak se 500 mililitra formulë për foshnjat në ditë, (formula për foshnjat tashmë është e pasuruar me vitaminë D), duhet t'i jepni gjithashtu një suplement vitaminë D ditore prej 8,5 mikrogramë deri në 10 mikrogramë (340 deri në 400 njësi).

Fortifikimi i një ushqimi bazë mund të ofrojë një metodë për të përmirësuar statusin e vitaminës D të popullatës, dhe veçanërisht për grupet me rrezik më të lartë të mungesës së vitaminës D, të cilët mund të mos kenë të njëjtën qasjenë burimet e vitaminës D përmes dietës së tyre të zakonshme, rrezet e diellit ose suplementet dietike.

[Në SHBA](#), pothuajse i gjithë qumështi është i pasuruar me vitaminë D në baza vullnetare. Ushqime të tjera të fortifikuara në baza vullnetare përfshijnë drithërat e mëngjesit (rreth 75%), zëvendësuesit e qumështit (pak më shumë se 50%), kosi (rreth 25%) dhe djathërat, lëngjet dhe kremrat. Shtimi i vitaminës D në formulën e foshnjave në SHBA është i detyrueshëm.

[Në Kanada](#), fortifikimi i qumështit dhe margarinës me vitaminë D është i detyrueshëm dhe pijet e fortifikuara me bazë bimore (për shembull, qumështi i sojës) duhet të përmbajnë një sasi të barabartë me qumështin e lopës. Formula për foshnjat është gjithashtu e fortifikuar në baza të detyrueshme.

Biofortifikimi i ushqimeve është modifikimi i një burimi ushqimor në vend të shtimit të lëndëve ushqyese në një burim ushqimor (fortifikimi).

Biofortifikimi i vezëve ose i kërpudhave të ekspozuara ndaj UV-së me vitaminë D mund të përmirësojë statusin e vitaminës D të popullatës.

Ne jemi të interesuar për programe dhe ndërhyrje inovative për të nxjerrë në pah ose promovuar vitaminën D në ushqime dhe pije në shitje me pakicë dhe mjedise të tjera.

Pyetje

A keni ndonjë shembull të programeve ose ndërhyrjeve që promovojnë vitaminën D në ushqime dhe pije në shitje me pakicë dhe mjedise të tjera (duke përfshirë qasjet e përshtatura për arritjen e grupeve në rrezik)?

Pyetje

Ne jemi të interesuar për pikëpamjet tuaja mbi fortifikimin vullnetar (të vendosur nga prodhuesit) dhe të detyrueshëm (të kërkuar nga qeveria) të ushqimeve dhe pijeve me vitaminë D.

A mendoni se ka probleme apo pabarazi në qasjen dhe/ose konsumimin e ushqimeve dhe pijeve që qeveria duhet të marrë parasysh?

Pyetje

A keni ndonjë sugjerim apo ndonjë rast studimor se si të rritet ndërgjegjësimi për ushqimet dhe pijet e fortifikuara me vitaminë D?

Ju lutemi jepni prova në përgjigjen tuaj kur është e mundur.

Pyetje

A jeni dakord apo jo se rritja e ndërgjegjësimit dhe disponueshmërisë së ushqimeve dhe pijeve të fortifikuara me vitaminë D do t'i jepte përfitim bizneseve?

- Dakord
- nuk bie dakort
- nuk e di

Ju lutemi shpjegoni përgjigjen tuaj.

Pyetje

A jeni dakord apo jo se rritja e ndërgjegjësimit dhe disponueshmërisë së ushqimeve dhe pijeve të fortifikuara me vitaminë D do të kishte përfitim për popullatën?

- Dakord
- nuk bie dakort
- nuk e di

Ju lutemi shpjegoni përgjigjen tuaj.

Pyetje

A jeni dakord apo jo se do të kishte përfitime për bizneset dhe konsumatorët nëse do të standardizohej fortifikimi vullnetar i ushqimeve dhe pijeve me vitaminë D?

Standardizimi mund të nënkuptojë vendosjen e një niveli minimal të fortifikimit.

- Dakord
- nuk bie dakort
- nuk e di

Ju lutemi shpjegoni përgjigjen tuaj.

Përmirësimi i statusit të vitaminës D përmes shtesave dietike dhe rritja në qasje dhe në disponueshmëritë suplementeve dietike

Që nga nëntori 2020, të dhënat tregojnë se rreth 7 milionë njësi të suplementeve të vitaminës D janë blerë në Britaninë e Madhe (Angli, Skoci dhe Uells) në 2020 (Nielsen, 2020). Njerëzit zakonisht blejnë suplemente të vitaminës D pa recetë nga dyqanet me pakicë si supermarketet, kimistët, farmacistët ose dyqanet e ushqimit të shëndetshëm

Për ata me nevojë klinike mund të sigurohet vetëm një formë mjekësore e vitaminës D me recetë.

Sigurimi i suplementeve falas të vitaminës D gjatë pandemisë në Angli

Gjatë pandemisë COVID-19, qeveria siguroi mbi 900,000 suplemente të vitaminës D për njerëzit në Angli që ishin klinikisht jashtëzakonisht të cenueshëm dhe njerëzit në shtëpitë e kujdesit që ishin më të rrezikuar nga mungesa e vitaminës D, si arsye ezvogëlimit të ndjeshëm të qasjes në natyrë. Tani kufizimet sociale të COVID-19 janë hequr dhe ndërsa ne menaxhojmë të jetojmë me COVID-19, duam të shqyrtojmë se si të përmirësojmë nivelin e vitaminës D të popullsisë, veçanërisht midis këtyre grupeve në rrezik.

Vitaminat e Healthy Start (Fillimi ishëndetshëm)

[Healthy Start](#) është një skemë ligjore e cila ofron £4,25 në javë për gratë shtatzëna dhe fëmijët e moshës nën katër vjeç e lart, dhe £8,50 për fëmijët nën një vjeç, që të shpenzohen për fruta, perime, zarzavate, qumësht dhe formulë për foshnjat. Përfituesit e Healthy Start janë gjithashtu në gjendje të kenë qasje në vitaminat falas.

Pranueshmëria për Healthy Start lidhet me shtatzëninë dhe/ose të kesh fëmijë nën moshën katër vjeç dhe me marrjen e përfitimeve të përcaktuara dhe kreditimeve tatimore. Të gjitha gratë shtatzëna nën moshën 18 vjeç kanë gjithashtu të drejtë për Healthy Start pavarësisht nga të ardhurat.

[Vitaminat e Healthy Start](#) ofrohen për gratë dhe fëmijët. Gratë shtatzëna dhe nënat e reja mund të marrin një suplement dietik që përmban acid folik,

vitaminë C dhe vitaminë D. Fëmijët nën moshën 4 vjeç mund të marrin një suplement që përmban vitaminë A, vitaminë C dhe vitaminë D. Autoritetet vendore dhe organizatat e NHS janë përgjegjëse për shpërndarjen e vitaminave në nivel lokal, përmes pikave të tilla si takimet para lindjes, vizitorët shëndetësorë dhe klinikat shëndetësore.

Meqenëse Vitaminat e Healthy Start drejtohen në nivel vendor, nuk ka shifra të centralizuara për marrjen. Megjithatë, në mënyrë anekdotike, ne e kuptojmë se marrja është e ulët.

Ne jemi të interesuar për aksesin dhe disponueshmërinë ndaj suplementeve të vitaminës D.

Pyetje

A mendoni se ka shqetësime, pabarazi dhe barriera që mund t'i pengojnë njerëzit të marrin suplemente të vitaminës D?

- Po
- Jo
- nuk e di

Ju lutemi shpjegoni përgjigjen tuaj.

Pyetje

A mendoni se mund të ndërmerren veprime për të adresuar këto shqetësime, pabarazi dhe barriera?

- Po
- Jo
- nuk e di

Ju lutemi shpjegoni përgjigjen tuaj.

Pyetje

A keni sugjerime ose raste studimore për mënyrat për të rritur ndërgjegjësimin për programin Healthy Start Vitamins?

Pyetje

A keni sugjerime ose raste studimore për mënyrat që mund të bëjnë organizatat lokale të shëndetit dhe shëndetit publik për të përmirësuar marrjen e suplementeve të vitaminës D?

Ju lutemi jepni ndonjë shembull të ndonjë risie apo programi lokal.