



Office for Health  
Improvement  
& Disparities

## طلب أدلة خاصة بـ فيتامين د

نريد آرائكم حول كيفية تحسين حالة فيتامين (د) للسكان في إنجلترا.

خلفية: يسعى مكتب تحسين الصحة والتفاوتات (OHID) للحصول على آراء حول كيفية تحسين حالة فيتامين (د) للسكان في إنجلترا، بما يتماشى مع التوصيات الحالية، بالإضافة إلى معالجة الفوارق الصحية المرتبطة به وتحسين النتائج الصحية من خلال تعظيم فوائد الفيتامين د.

سيستمر طلب الأدلة لمدة 6 أسابيع ويكون مفتوحًا لجميع الأشخاص الذين يبلغون من العمر 16 عامًا وأكثر. يمكنك الرد كفرد أو بالنيابة عن منظمة.

نشجعك على الرد لضمان سماع اقتراحاتك.

يمكنك المشاركة في دعوة الأدلة من خلال استكمال [الاستبيان عبر الإنترنت]

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

يمكن أيضًا تقديم الردود عبر البريد الإلكتروني:

Vitamin D call for evidence, Department of Health and Social Care, 39 Victoria Street, London, SW1H 0EU  
أو عبر البريد: [vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk](mailto:vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk)

## ملخص

### موضوع طلب الأدلة هذا

يساعد فيتامين د في الحفاظ على صحة العظام والعضلات. تسعى هذه الدعوة إلى الحصول على أدلة للحصول على وجهات نظر حول كيفية تحسين حالة فيتامين (د) للسكان في إنجلترا، بما يتماشى مع التوصيات الحالية، بالإضافة إلى معالجة الفوارق الصحية المرتبطة بها وتحسين النتائج الصحية من خلال تعظيم فوائد فيتامين د. وهذا يشمل البحث عن وجهات نظر حول تحسين تناول فيتامين (د) وحالته من خلال النظام الغذائي والمكملات الغذائية، لا سيما بين الفئات المعرضة للخطر.

### نطاق طلب الأدلة هذا

تدعو هذه الدعوة للحصول على الأدلة آراء المشاركين حول المجالات المحددة التالية:

- معالجة الفوارق الصحية المتعلقة بالحصول على فيتامين د واستهلاكه
- تحسين وعي السكان بفيتامين د
- تحسين الوعي بين العاملين في مجال الصحة والرعاية بفيتامين د
- تحسين حالة فيتامين (د) من خلال النظام الغذائي، بما في ذلك الأطعمة المدعمة والتقوية الحيوية
- تحسين حالة فيتامين (د) من خلال المكملات الغذائية، وزيادة الوصول إلى المكملات الغذائية وتوافرها

## من يجب أن يقرأ هذا

ترحب الحكومة بمشاركة أي فرد أو منظمة أو شركة لديها وجهات نظر حول تحسين حالة فيتامين (د) للسكان في إنجلترا، وتقليل الفوارق الصحية المرتبطة بها وتحسين النتائج الصحية.

## المدة

سوف يستمر طلب الأدلة هذا لمدة 6 أسبوعًا، بدءًا من 3 أبريل وتنتهي في مايو 2022 15

## مسؤول رئيسي

هذه الدعوة لتقديم الأدلة يقودها مكتب تحسين الصحة والتفاوتات (OHID)، وزارة الصحة والرعاية الاجتماعية (DHSC).

## كيفية الرد أو الاستفسار عن هذه الدعوة للأدلة

أسهل طريقة للمشاركة في هذه الدعوة للحصول على الأدلة كفرد هي إكمال هذا الاستبيان:  
[.https://consultations.dhsc.gov.uk/6232fcb49ec44360f8538647](https://consultations.dhsc.gov.uk/6232fcb49ec44360f8538647)

يمكن تقديم الطلبات المكتوبة بتنسيق Word أو PDF وإرسالها بالبريد الإلكتروني إلى [vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk](mailto:vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk)

عنوان إرسال المشاركات المكتوبة هو:

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

سيتم إتلاف المشاركات المكتوبة بعد مسحها ضوئياً لإنشاء نسخة رقمية.

إذا كانت لديك أية مشاكل في استخدام هذا الاستبيان، أرسل استفساراتك إلى [vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk](mailto:vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk). يرجى عدم إرسال أية معلومات شخصية إلى عنوان البريد الإلكتروني هذا.

قد يختار المشاركون الرد على بعض أو كل الأسئلة الواردة في هذا المستند. ترحب OHID بالمشاركات الجزئية، التي تركز على الجوانب الأكثر صلة بالمشارك.

عند الرد على الأسئلة الواردة في طلب الأدلة، يرجى عدم شمل أية معلومات يمكن أن تحدد هويتك أو تحدد شخصاً آخر. على سبيل المثال، لا تُدرج اسم أي شخص أو عمره أو المسمى الوظيفي أو عنوان البريد الإلكتروني لأي شخص حيث لا يُطلب ذلك.

للمساعدة في ضمان أن تكون عملية صنع سياستنا تمثيلية ولفهم كيفية تأثير الآراء والتجارب على مجموعات سكانية معينة، نود أن نطرح بعض الأسئلة الإضافية حول خصائصك الشخصية. سيتم تجميع النتائج لمشاركات الأفراد الذين يشتركون في نفس الخصائص. لن يتم التعرف على الأفراد بشكل شخصي في تحليلنا أو أي نتائج ننشرها.

لا تحدد أي شخص آخر في إجاباتك على أية أسئلة أثناء هذه الدعوة للحصول على الأدلة.

## حماية البيانات

يرجى الاطلاع على مذكرة الخصوصية للحصول على مزيد من المعلومات.

## بعد طلب الأدلة

ستنشر الحكومة ملخصًا للمشاركات بعد فترة وجيزة من إغلاق الدعوة لتقديم الأدلة في مايو 15 سيتم اعتبار الأدلة المقدمة كجزء من سياسة لتحسين حالة فيتامين (د) للسكان، وقد يؤدي ذلك إلى مزيد من التشاور في مستقبل.

## تصدير وزاري

فيتامين د ضروري للحفاظ على صحة العضلات والعظام ( musculoskeletal health). ومع ذلك، فإننا نعلم أن المصادر الغذائية لفيتامين (د) محدودة وأنها نحصل على غالبية فيتامين (د) من تعرض بشرتنا لأشعة الشمس خلال فصلي الربيع والصيف.

[النصحة الحالية](#) هي أن يفكر الجميع في تناول مكمل غذائي يومي من فيتامين (د) بين أكتوبر ومارس، وبالنسبة لبعض الفئات المعرضة للخطر، بما في ذلك الأشخاص الذين لا يتواجدون في كثير من الأحيان في الهواء الطلق مثل الضعفاء أو المقيمين في المنزل، وذوي البشرة الداكنة، للنظر في تناول مكمل غذائي على مدار العام. ومع ذلك، فنحن نعلم أن تناول المكملات الغذائية مفعوله ضعيف وأن [تناول فيتامين د يفشل في تلبية التوصيات في جميع الفئات العمرية](#). هذا مدعوم ببيانات تظهر أن حوالي [13% إلى 16% من جميع البالغين لديهم معدّل منخفض من فيتامين \(د\)](#) ويعني أن معدّل فيتامين (د) أعلى لدى البالغين ذوي البشرة البيضاء مقارنةً بذوي البشرة السمراء الأفريقيون أو الكاريبي الأسود أو المجموعة العرقية السوداء أو البالغين من الآسيويين في الجنوب.

تكشف هذه الأرقام عن المخاطر الصحية والتفاوتات الصحية بين السكان والتي يجب علينا معالجتها إذا أردنا الوفاء بالتزاماتنا لتحسين النظام الغذائي للأمة وتمكين الناس من اتخاذ خيارات صحية. تأسست [OHID](#) لقيادة عملنا على تحسين صحة الأمة بحيث يمكن للجميع أن يتوقعوا أن يعيشوا المزيد من

سنوات حياتهم بصحة جيدة، وتسوية التفاوتات الصحية لكسر الصلة بين الخلفية وآفاق الحياة الصحية.

خلال جائحة فيروس كورونا (COVID-19)، ظهرت هذه التحديات والتفاوتات الصحية في المقدمة حيث تغيرت أنماط حياتنا وفُرضت قيود اجتماعية. خلال الوباء، قدمت الحكومة أكثر من [900,000 من مكملات فيتامين \(د\)](#) للأشخاص الذين يعانون من ضعف شديد سريريًا والأشخاص في دور الرعاية الذين اضطروا إلى قضاء وقت أقل في الهواء الطلق.

نظرًا لرفع القيود الاجتماعية و أننا ندير العيش مع COVID-19، فقد حان الوقت للنظر في كيفية تحسين معدّل فيتامين (د) للسكان، لا سيما ضمن الفئات المعرضة للخطر.

ستطلق هذه الدعوة لتقديم الأدلة حملة وطنية لزيادة الوعي بأهمية الحفاظ على حالة فيتامين (د) الصحية وفترة مشاركة مع أصحاب المصلحة الرئيسيين لتحديد طرق طموحة ومبتكرة لتحسين حالة فيتامين (د) للسكان. لقد طلبت أيضًا من [اللجنة الاستشارية العلمية للتغذية \(SACN\)](#) النظر في هذه المسألة. أرحب بأرائكم حول كيفية تحقيق ذلك معًا.

## مقدمة

تنص نصيحة الحكومة للنظام الغذائي على أن الأفراد يجب أن يكونوا قادرين بشكل عام على تلبية المتطلبات الغذائية، بما في ذلك الألياف والفيتامينات والمعادن من نظام غذائي صحي ومتوازن. ويستند هذا إلى نصيحة SACN ومُختصر في نموذج الغذاء الوطني في المملكة المتحدة، [the Eatwell Guide](#) ومع ذلك، فإن معظم الناس لا يستوفون التوصيات الغذائية.

تُظهر بيانات [أحدث مسح وطني للنظام الغذائي والتغذية \(NDNS\)](#) أن مدخول السكان من الدهون المشبعة والسكر والملح أعلى من التوصيات الحكومية، في حين أن تناول الألياف والفواكه والخضروات والأسماك الزيتية أقل من توصيات الحكومة. تشير التقديرات إلى أن وجبات البالغين تحتوي في المتوسط على 200 إلى 300 سعر حراري يوميًا أكثر مما هو مطلوب لوزن صحي للجسم.

في حين أن الأشخاص في الفئات ذات الدخل المنخفض لديهم وجبات صحية أقل قليلًا من تلك الموجودة في الفئات ذات الدخل المرتفع (على سبيل المثال انخفاض استهلاك الفاكهة والخضروات والألياف وبعض الفيتامينات

والمعادن)، فإن جميع فئات الدخل تفشل بشكل عام في تلبية توصيات الحكومة.

## فيتامين د

يساعد فيتامين د على تنظيم كمية الكالسيوم والفوسفات في الجسم. هذه العناصر الغذائية ضرورية للحفاظ على صحة العظام والعضلات. يمكن أن يؤدي نقص فيتامين د إلى مشاكل العظام مثل الكساح عند الأطفال، وآلام العظام وضعف العضلات لدى البالغين، مما قد يزيد أيضاً من خطر السقوط لدى كبار السن.

يوجد فيتامين د فقط في عدد قليل من الأطعمة. تشمل المصادر الأسماك الزيتية (مثل السلمون والسردين والرنجة والماكريل) واللحوم الحمراء والكبد وصفار البيض. بالإضافة إلى ذلك، يتم تعزيز بعض الأطعمة مثل الدهون وحبوب الإفطار. تدعم الأطعمة والمشروبات بفيتامين (د) أمر اختياري، ولكن يجب أن يفي بالمتطلبات التشريعية المتعلقة بالمستويات الآمنة.

### المصدر الرئيسي لفيتامين د هو التعرض المباشر لأشعة الشمس على الجلد.

بين أواخر مارس وأوائل أبريل وحتى نهاية سبتمبر، يمكن لمعظم الناس أن يصنعوا كل فيتامين د الذي يحتاجون إليه من خلال التعرض لأشعة الشمس على بشرتهم ومن خلال نظام غذائي متوازن. ومع ذلك، خلال فصلي الخريف والشتاء، لا تكون الشمس قوية بما يكفي لتمكين هذا التصنيع من الحدوث. لذلك، فإن نصيحة الحكومة الحالية هي أنه يجب على الجميع التفكير في تناول حبوب فيتامين (د) يومياً خلال أشهر الخريف والشتاء. تستند التوصيات الحالية لفيتامين د على صحة العضلات والعظام.

خلال أشهر الصيف، يتعرض بعض الأشخاص لأشعة الشمس بشكل ضئيل جداً أو لا يتعرضون مطلقاً ولن ينتجوا ما يكفي من فيتامين د من ضوء الشمس. قد يشمل ذلك كبار السن، والأشخاص الذين يقيمون في منازلهم، أو المتواجدين في المنزل لفترات أطول، أو أولئك الموجودين في دور الرعاية أو المحبوسين في الداخل في مؤسسات أخرى، وأولئك الذين يرتدون عادة الملابس التي تغطي معظم بشرتهم عندما يكونون في الخارج.

## التوصيات

توصي DHSC البالغين والأطفال الذين تزيد أعمارهم عن 4 سنوات بتناول مكمل يومي يحتوي على 10 ميكروغرام (400 وحدة) من فيتامين (د) على مدار العام إذا:

- غالبًا لا يتواجدون بالخارج - على سبيل المثال، إذا كانوا ضعفاء أو ملازمين المنزل
- في مؤسسة مثل دار الرعاية
- يرتدون عادة الملابس التي تغطي معظم بشرتهم عندما يكونوا خارج المنزل

الأشخاص ذوو البشرة الداكنة من أصل أفريقي أسود أو الكاريبي الأسود أو مجموعة عرقية سوداء أو خلفية من جنوب آسيا قد لا يصنعون أيضًا ما يكفي من فيتامين د من ضوء الشمس. يُنصح هؤلاء الأشخاص بالتفكير في تناول مكمل غذائي يومي يحتوي على 10 ميكروغرام من فيتامين (د) على مدار العام.

يجب أن يحصل الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنة و 4 سنوات على مكمل غذائي يوميًا يحتوي على 10 ميكروغرام (400 وحدة) من فيتامين د، ويجب تناول هذا على مدار العام. يجب أن يحصل الأطفال منذ الولادة وحتى عامهم الأول على مكمل يومي يحتوي على 8.5 ميكروغرام (340 وحدة) إلى 10 ميكروغرام (400 وحدة) من فيتامين (د) على مدار العام إذا كانوا يرضعون رضاعة طبيعية أو يرضعون حليبًا اصطناعيًا ولديهم أقل من 500 مل من حليب الأطفال في اليوم (لأن حليب الأطفال مدعم بالفعل بفيتامين د).

تستند المشورة الحكومية بشأن فيتامين (د) إلى نصيحة من [SACN](#) فيتامين د وتقرير الصحة 2016.

المدخول الغذائي لفيتامين د في المملكة المتحدة أقل من المستويات الموصى بها في جميع الفئات العمرية، وهذا مدعوم ببيانات تظهر انخفاض مستويات فيتامين د في الدم. تشير بيانات NDNS (من 2014 إلى 2016) إلى أن حوالي 13% و 17% من البالغين في المملكة المتحدة يعانون من نقص فيتامين (د). متوسط نسبة فيتامين (د) أعلى لدى البالغين ذوي البشرة البيضاء مقارنة بالبالغين الآسيويين وذوي البشرة السوداء.

نشر المعهد الوطني للتميز في الرعاية الصحية (NICE) إرشادات حول استخدام المكملات الغذائية لفيتامين د والتي تهدف إلى منع نقص فيتامين د بين مجموعات سكانية محددة.

## الأدلة التي نبحث عنها

نرحب بآرائكم حول المجالات المحددة التالية:

- معالجة الفوارق الصحية المتعلقة بالحصول على فيتامين د واستهلاكه
- زيادة وعي السكان بفيتامين د
- رفع مستوى الوعي بين العاملين في مجال الصحة والرعاية بفيتامين د
- تحسين حالة فيتامين (د) من خلال النظام الغذائي، بما في ذلك الأطعمة المدعمة والتقوية الحيوية
- تحسين حالة فيتامين (د) من خلال المكملات الغذائية، وزيادة الوصول إلى المكملات الغذائية وتوافرها

## دعوة لأسئلة الأدلة

### معالجة الفوارق الصحية المتعلقة بالحصول على فيتامين د واستهلاكه

مجموعات معينة من السكان معرضة بشكل خاص لخطر انخفاض مستوى فيتامين (د) بما في ذلك الأشخاص ذوي البشرة الداكنة (مثل الأشخاص من أصل أفريقي أسود أو كاريبي أسود أو مجموعة عرقية سوداء أو ذات أصول من جنوب آسيا) وأولئك الذين يعانون من التعرض المحدود لأشعة الشمس في الربيع و الصيف، مثل كبار السن، والأشخاص الذين يظلون في منازلهم، أو يقيمون في الداخل لفترات أطول، أو أولئك الذين يقيمون في دور الرعاية أو محبوسين في الداخل في مؤسسات أخرى، وأولئك الذين يرتدون عادة الملابس التي تغطي معظم بشرتهم عندما يكونون في الهواء الطلق. تُنصح هذه المجموعات بالتفكير في تناول مكمل غذائي يومي على مدار العام.

#### سؤال

هل تعتقد أن هناك مجموعات سكانية محددة (بخلاف تلك المذكورة في طلب الأدلة) قد تواجه صعوبات في الوصول إلى فيتامين د و/أو استهلاكه؟



يرجى تقديم التفاصيل والأدلة المتعلقة بهذه المجموعات حيثما أمكن ذلك.

## سؤال

هل لديك اقتراحات حول كيفية تصميم الإرشادات الحكومية بشأن فيتامين (د) بشكل أفضل لتلبية احتياجات الفئات المعرضة للخطر؟

يرجى تقديم التفاصيل والأدلة المتعلقة بهذه المجموعات حيثما أمكن ذلك.

## زيادة وعي السكان بفيتامين د

قدمت DHSC إرشادات في عام 2012 للمتخصصين في الصحة والرعاية بشأن مكملات فيتامين (د) للفئات المعرضة للخطر وإرشادات إضافية للسكان في عام 2020 بشأن تناول مكملات فيتامين (د) خلال الخريف والشتاء. يوفر موقع NHS الإلكتروني أيضاً معلومات عن الفيتامينات والمعادن، بما في ذلك فيتامين د، ومصادره وفوائده، ومخاطر نقص فيتامين د واستهلاك الكثير من فيتامين د. وقد تقوم المناطق الإقليمية أو المحلية أيضاً بتنفيذ أنشطة رفع مستوى الوعي بشأن فيتامين د. التوصيات الغذائية v.

نظراً لأنه تم توفير مكملات فيتامين (د) مجاناً في إنجلترا للفئات المعرضة للخطر أثناء جائحة COVID-19، فقد قدم مركز DHSC [مزيداً من الإرشادات حول الاستخدام الآمن لمكملات فيتامين \(د\)](#).

تبدأ هذه الدعوة لتقديم الأدلة حملة وطنية لزيادة الوعي بالإرشادات الوطنية والمشورة الغذائية بشأن فيتامين (د) والتفاوتات الصحية المرتبطة به، والتي ستشمل المشاركة مع مختلف أصحاب المصلحة والصناعة.

مع اقتراب الخريف، عندما يبدأ معظم الناس في التعرض لخطر انخفاض مستوى فيتامين (د)، سنعمل على زيادة الوعي بنصائحنا وإرشاداتنا للحفاظ على نسبة فيتامين (د) اللازمة خلال فصل الشتاء.

## سؤال

هل لديك أمثلة أو دراسات حالة لحملات مبتكرة تم استخدامها للترويج لفيتامين (د)؟

## سؤال

هل لديك أية اقتراحات بشأن ما يمكن أن يفعله تجار التجزئة والمنتجون لدعم الترويج لفيتامين (د)؟

يرجى تقديم أية أمثلة على التدخلات المبتكرة.

## سؤال

هل لديك أية اقتراحات أو دراسات حالة لما يمكن أن تفعله خدمات الرعاية الصحية الوطنية والمحلية لدعم الترويج لفيتامين (د)؟

## توعية العاملين في مجال الصحة والرعاية بفيتامين د

نحن نعلم أن الأشخاص الذين لديهم قدرة أقل على الوصول إلى الأماكن الخارجية هم أكثر عرضة للإصابة بنقص فيتامين (د)، بما في ذلك كبار السن، والأشخاص الذين يقيمون في منازلهم، أو المقيدين بالداخل لفترات أطول، أو أولئك الموجودين في دور الرعاية أو المحتجزين في الداخل في مؤسسات أخرى، و أولئك الذين يرتدون عادة الملابس التي تغطي معظم بشرتهم عندما يكونون في الهواء الطلق.

يهتم متخصصو الصحة والرعاية في البيئات الطبية والمجتمعية بمجموعة متنوعة من الأشخاص و يقيمون اتصالات قيمة في تقديم هذه الرعاية والدعم. إنهم في مواقع فريدة لتقديم المشورة والتوجيه للأشخاص الذين يهتمون بهم.

بالنسبة لمعظم الناس، ستكون نقطة اتصالهم الأولى بالخدمات الصحية في أماكن الرعاية الأولية، وعادةً مع الممارس العام. أصبحت إعدادات الرعاية الأولية على نحو متزايد مراكز صحية محلية تقدم مجموعة واسعة من النصائح والدعم للمجتمعات لتعزيز الحصول على صحة جيدة. إلى جانب ذلك، قد تقدم خدمات الصحة العامة الإقليمية والمحلية تدخلات لتعزيز الصحة الجيدة والرفاهية داخل مجتمعاتهم.

## سؤال

هل توافق أو لا توافق على أن هناك حاجة إلى مزيد من الوعي (أو مصادر المعلومات) بشأن فيتامين (د) بين المتخصصين في الصحة والرعاية؟

- أوافق
- لا أوافق
- لا أدري

### سؤال

هل لديك أية اقتراحات أو دراسات حالة حول كيفية زيادة الوعي بفيتامين (د) بين العاملين في مجال الصحة والرعاية؟

يرجى تقديم أية أمثلة على التدخلات المبتكرة لزيادة الوعي بفيتامين (د).

### سؤال

هل لديك أية اقتراحات أو دراسات حالة حول كيفية دعم المتخصصين في الصحة والرعاية لتقديم المشورة والدعم بطرق مصممة خصيصًا لتلبية الاحتياجات المتنوعة للمجتمعات؟

## تحسين حالة فيتامين (د) من خلال النظام الغذائي، بما في ذلك الأطعمة المدعمة والتقوية الحيوية

الحصول على ما يكفي من فيتامين (د) من الطعام وحده لأنه يوجد فقط في عدد قليل من الأطعمة. من الصعب الحصول على ما يكفي من فيتامين (د) من الطعام وحده لأنه يوجد فقط في عدد قليل من الأطعمة. تشمل المصادر الأسماك الزيتية (مثل السلمون والسردين والرنجة والماكريل) واللحوم الحمراء والكبد وصفار البيض والأطعمة المدعمة - مثل بعض الدهون القابلة للدهن وحبوب الإفطار.

يتم تزويد بعض الأطعمة في المملكة المتحدة طواعية بفيتامين (د) بما في ذلك بعض الدهون، والمشروبات النباتية (على سبيل المثال، حليب الصويا أو اللوز)، والحليب المجفف والمبخر وحبوب الإفطار. في المملكة المتحدة، كان المارجرين المباع للاستخدام المنزلي يخضع في السابق لإغناء إلزامي بفيتامين د (وفيتامين أ) منذ عام 1940، [حتى تمت إزالة المطلب الإلزامي في عام 2013](#). تمت إزالة هذا المطلب نظرًا لوجود عدد قليل جدًا من المنتجات التي بقيت في سوق المملكة المتحدة والتي من شأنها أن تكون مؤهلة قانونًا

باسم "المارجرين". ومع ذلك، فإن العديد من الدهون التي يتم بيعها الآن مدعمة بفيتامين (د) على أساس تطوعي.

وفقًا للتشريعات الأوروبية السابقة، التي احتفظت بها المملكة المتحدة بعد الخروج من الاتحاد الأوروبي، فإن [حليب الأطفال الصناعي مدعم إلزاميًا بفيتامين د](#) لتعزيز نمو أسنان وعظام قوية في المراحل المبكرة من الحياة. تنصح [الإرشادات الحكومية الحالية](#) أنه إذا كنتِ مرضعة، يجب أن تفكري في تناول مكمل فيتامين (د) (يحتوي على 10 ميكروغرام (400 وحدة)). إذا كان طفلك يتغذى فقط على لبن الأم أو يتغذى على اللبن الاصطناعي ويحتوي على أقل من 500 مل من حليب الأطفال يوميًا، (حليب الأطفال مدعم بالفعل بفيتامين د)، يجب عليك أيضًا إعطائه مكمل فيتامين (د) يوميًا من 8.5 ميكروغرام إلى 10 ميكروغرام (340 إلى 400 وحدة).

قد يوفر تزويد الغذاء الأساسي طريقة لتحسين نسبة فيتامين (د) للسكان، وخاصةً بالنسبة للفئات الأكثر عرضة للإصابة بنقص فيتامين (د) والذين قد لا يكون لديهم نفس الوصول إلى مصادر فيتامين (د) من خلال نظامهم الغذائي المعتاد أو ضوء الشمس أو المكملات الغذائية.

[في الولايات المتحدة الأمريكية](#)، يتم تدعيم جميع أنواع الحليب تقريبًا بفيتامين (د) على أساس تطوعي. تشمل الأطعمة الأخرى المدعمة على أساس تطوعي حبوب الإفطار (حوالي 75٪) وبدائل الحليب (أكثر بقليل من 50٪) والزبادي (حوالي 25٪) والأجبان والعصائر والأطعمة القابلة للدهن. إن إضافة فيتامين (د) إلى حليب الأطفال في الولايات المتحدة أمر إلزامي.

[في كندا](#)، يُعد تزويد الحليب والسمن النباتي بفيتامين (د) إلزاميًا ويجب أن تحتوي المشروبات النباتية المقواة (على سبيل المثال، حليب الصويا) على كمية معادلة لتلك الموجودة في حليب البقر. كما يتم تقوية حليب الأطفال على أساس إلزامي.

التقوية الحيوية للأطعمة هي تعديل مصدر الغذاء بدلاً من إضافة العناصر الغذائية إلى مصدر الغذاء (التدعيم). قد تؤدي التقوية الحيوية للبيض أو الفطر المعرض للأشعة فوق البنفسجية بفيتامين (د) إلى تحسين حالة فيتامين (د) للسكان.

نحن مهتمون بالبرامج والتدخلات المبتكرة لتسليط الضوء على فيتامين (د) أو الترويج له في الأطعمة والمشروبات في البيع بالتجزئة وغيرها من الأماكن.

## سؤال

هل لديك أية أمثلة على البرامج أو التدخلات التي تعزز فيتامين (د) في الأطعمة والمشروبات في متاجر البيع بالتجزئة وغيرها من الأماكن (بما في ذلك الأساليب المخصصة للوصول إلى الفئات المعرضة للخطر)؟

## سؤال

نحن مهتمون بآرائك حول التقوية الطوعية (التي يقررها المنتجون) والإلزامية (التي تطلبها الحكومة) للأغذية والمشروبات بفيتامين د.

هل تعتقد أن هناك قضايا أو عدم مساواة في الحصول و / أو استهلاك الأطعمة والمشروبات التي يجب على الحكومة النظر فيها؟

## سؤال

هل لديك أية اقتراحات أو أية دراسات حالة حول كيفية زيادة الوعي بالأطعمة والمشروبات المدعمة بفيتامين د؟

يرجى تقديم دليل في إجابتك حيثما أمكن ذلك.

## سؤال

هل توافق أو لا توافق على أن زيادة الوعي وتوافر الأطعمة والمشروبات المدعمة بفيتامين (د) سيعود بالفائدة على الأنشطة التجارية؟

- أوافق
- لا أوافق
- لا أدري

يرجى توضيح إجابتك.

## سؤال

هل توافق أو لا توافق على أن زيادة الوعي وتوافر الأطعمة والمشروبات المدعمة بفيتامين (د) سيعود بالفائدة على السكان؟

- أوافق
- لا أوافق
- لا أدري

يرجى توضيح إجابتك.

## سؤال

هل توافق أو لا توافق على أنه ستكون هناك فوائد للشركات والمستهلكين إذا تم توحيد التحصين الطوعي للأطعمة والمشروبات بفيتامين (د)؟  
قد يعني التقييس إنشاء مستوى أدنى من التقوية.

- أوافق
- لا أوافق
- لا أدري

يرجى توضيح إجابتك.

## تحسين حالة فيتامين د من خلال المكملات الغذائية وزيادة إتاحة المكملات الغذائية

كما في نوفمبر 2020، تُظهر البيانات أنه تم شراء حوالي 7 ملايين وحدة من مكملات فيتامين (د) في بريطانيا العظمى (إنجلترا واسكتلندا وويلز) في عام 2020 (Nielsen ، 2020). يشتري الناس عادةً مكملات فيتامين (د) دون وصفة طبية من منافذ البيع بالتجزئة مثل محلات السوبر ماركت أو الصيدلة أو الصيدلة أو متاجر الأطعمة الصحية

يمكن توفير شكل طبي من فيتامين (د) بوصفة طبية لمن هم بحاجة إكلينيكية.

### توفير مكملات فيتامين د مجاناً أثناء الجائحة في إنجلترا

خلال جائحة COVID-19، قدمت الحكومة أكثر من 900000 مكمل من فيتامين (د) للأشخاص في إنجلترا الذين كانوا سريريًا معرضين للخطر للغاية والأشخاص في دور الرعاية الذين كانوا أكثر عرضة لخطر نقص فيتامين (د) من خلال الحد بشكل كبير من الوصول إلى الهواء الطلق. الآن تم رفع القيود الاجتماعية لـ COVID-19 وبينما ندير التعايش مع COVID-19، نريد أن نفكر في كيفية تحسين حالة فيتامين (د) للسكان، لا سيما بين الفئات المعرضة للخطر.

## فيتامينات البداية الصحية

[Healthy Start](#) هو مخطط قانوني يوفر 4.25 جنيهات إسترلينية أسبوعيًا للمرأة الحامل والأطفال الذين تقل أعمارهم عن 4 أعوام وأكثر من عام واحد، و 8.50 جنيهات إسترلينية للأطفال دون سن عام واحد، يتم إنفاقها على الفاكهة والخضروات والبقول والحليب وحليب الأطفال. يمكن للمستفيدين من برنامج Healthy Start الحصول على فيتامينات مجانية.

ترتبط الأهلية للحصول على بداية صحية بالحمل و / أو إنجاب الأطفال دون سن أربع سنوات وتلقي المزايا والإعفاءات الضريبية المقررة. جميع النساء الحوامل اللواتي تقل أعمارهن عن 18 عامًا مؤهلات أيضًا لبرنامج Healthy Start، بغض النظر عن الدخل.

فيتامينات [Healthy Start](#) متوفرة للنساء والأطفال. يمكن للنساء الحوامل والأمهات الجدد الحصول على مكمل غذائي مجاني يحتوي على حمض الفوليك وفيتامين ج وفيتامين د. يمكن للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 4 سنوات الحصول على مكمل يحتوي على فيتامين أ وفيتامين ج وفيتامين د. السلطات المحلية ومنظمات NHS هي المسؤولة عن توزيع الفيتامينات على المستوى المحلي، من خلال المنافذ مثل المواعيد السابقة للولادة والزائرين الصحيين والعيادات الصحية.

نظرًا لأن فيتامينات Healthy Start يتم تشغيلها على المستوى المحلي، فلا توجد أرقام مركزية بشأن الاستخدام. ومع ذلك، من خلال القصص المتناقلة، نحن نفهم أن الاستخدام منخفض.

نحن مهتمون بالحصول على مكملات فيتامين (د) وتوافرها.

### سؤال

هل تعتقد أن هناك مخاوف وعدم مساواة وحواجز قد تمنع الناس من تناول مكملات فيتامين د؟

- نعم
- لا
- لا أدري

يرجى توضيح إجابتك.

### سؤال

هل تعتقد أنه يمكن اتخاذ إجراءات لمعالجة هذه المشكلات، وعدم المساواة والحواجر؟

- نعم
- لا
- لا أدري

يرجى توضيح إجابتك.

### سؤال

هل لديك اقتراحات أو دراسات حالة حول طرق زيادة الوعي ببرنامج فيتامينات Healthy Start؟

### سؤال

هل لديك اقتراحات أو دراسات حالة حول الطرق التي يمكن لمنظمات الصحة العامة والصحة المحلية القيام بها لتحسين تناول مكملات فيتامين (د)؟  
يرجى تقديم أي أمثلة على أي ابتكارات أو برامج محلية.