



Office for Health
Improvement
& Disparities

درخواست برای جمع آوری شواهد در مورد ویتامین دی

ما می خواهیم نظرات شما در مورد اینکه چگونه وضعیت ویتامین دی را برای مردم انگلستان بهبود بخشیم جویا شویم

تاریخچه: سازمان بهبود سلامت و نابرابری ها (OHID) نظرات شما را در مورد اینکه چگونه وضعیت ویتامین دی را برای مردم انگلستان، مطابق با توصیه های کنونی، و همچنین با رسیدگی به نابرابری های بهداشتی و بهبود وضعیت سلامت از طریق به حداکثر رساندن مزایای ویتامین دی بهبود بخشد، جویا می شود.

مرحله درخواست شواهد برای مدت زمان 6 هفته طول خواهد کشید و برای تمام اشخاصی که 16 سال به بالا دارند موجود می باشد. شما می توانید شخصاً، یا از طرف سازمانی خاص به این سوالات پاسخ دهید.

ما شما را برای پاسخ دادن تشویق می کنیم تا از اینکه به نظرات شما گوش داده می شود اطمینان حاصل شود.

شما می توانید به درخواست جمع آوری شواهد از طریق تکمیل نظرسنجی آنلاین پاسخ دهید [online](https://consultations.dhsc.gov.uk/6232fcb49ec44360f8538647) [. \(https://consultations.dhsc.gov.uk/6232fcb49ec44360f8538647\)](https://consultations.dhsc.gov.uk/6232fcb49ec44360f8538647)

پاسخ ها همچنین می توانند از طریق ایمیل vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk و یا پست ارائه شوند: Vitamin D call for evidence, Department of Health and Social Care, 39 Victoria Street, London, SW1H 0EU

خلاصه

موضوع درخواست برای دریافت شواهد

ویتامین دی استخوان ها و ماهچه ها را سالم نگاه می دارد. درخواست دریافت شواهد نظرات را در مورد بهبود وضعیت ویتامین دی برای مردم انگلستان، مطابق با توصیه های کنونی، و همچنین با رسیدگی به نابرابری

های سلامتی و بهبود وضعیت سلامت از طریق به حداکثر رساندن مزایای ویتامین دی، جويا می شود. این شامل درخواست دریافت نظرات در مورد بهبود مصرف و وضعیت این ویتامین از طریق مصرف غذا و مکمل های غذایی، خصوصا در نزد کسانی که در خطر بیشتری قرار دارند می شود.

محدوده درخواست برای دریافت شواهد

درخواست دریافت شواهد از پاسخ دهندگان درخواست می کند که نظرات خود را در مورد موضوعات خاص زیر بیان کنند:

- با رسیدگی به موضوعات مربوط به نابرابری های سلامتی که به دسترسی و استفاده از ویتامین دی مربوط می شوند
- با بهبود آگاهی مردم در مورد ویتامین دی
- با بهبود آگاهی اشخاص متخصص در امور بهداشت و مراقبت در مورد استفاده از ویتامین دی
- با بهبود وضعیت ویتامین دی از طریق مصرف غذا، که شامل غذاهای غنی شده و تقویت شده از طریق بیولوژیکی می شود
- با بهبود وضعیت ویتامین دی از طریق مکمل های غذایی، و افزایش امکانات دستیابی و دسترسی به مکمل های غذایی

چه کسی باید این مطالب را مطالعه کند

دولت از شرکت اشخاص، سازمان ها و کسب و کارهایی که در مورد بهبود وضعیت ویتامین دی، کاهش نابرابری های مربوط به بهداشت و سلامت و بهبود نتایج سلامت در مورد مردم انگلستان نظراتی دارند استقبال می کند.

مدت زمان

درخواست دریافت اطلاعات برای مدت زمان 6 هفته ادامه خواهد یافت، که از ماه آوریل 3 آغاز شده و تا ماه می 15 2022 ادامه خواهد یافت.

مرجع رهبری کننده

درخواست برای جمع آوری شواهد از طرف سازمان بهبود سلامت و نابرابری ها (OHID)، سازمان بهداشت و مراقبت های عمومی (DHSC) انجام شده است.

چگونه به موضوع درخواست برای جمع آوری شواهد پاسخ داده و یا در مورد آن اعلام کنید

آسانترین روش شرکت در این درخواست برای جمع آوری شواهد به صورت شخصی از طریق تکمیل نظرسنجی زیر می باشد:

<https://consultations.dhsc.gov.uk/6232fcb49ec44360f8538647>.

مدارک کتبی را می توان با فرمت Word و یا PDF با ارسال به آدرس ایمیل vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk زیر ارائه داد:

نشانی پستی برای پاسخ های کتبی از قرار زیر است:

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

پاسخ های کتبی پس از اینکه برای تشکیل کپی دیجیتال اسکن شدند از بین برده خواهند شد.

اگر شما در مورد تکمیل این نظرسنجی مشکلی دارید، سوالات خود را به این ایمیل ارسال کنید vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk لطفا اطلاعات شخصی را به این آدرس ارسال نکنید.

پاسخ دهندگان می توانند به بعضی از سوالات مطرح شده در این پرسشنامه و یا تمام آنها پاسخ دهند. از نظر OHID پاسخ دهی به بخشی از سوالات، در صورتی که پاسخ ها به جوانبی که به پاسخ دهنده مربوط شود متمرکز شوند، مشکلی نمی باشد.

زمانی که به پرسش های مربوط به پاسخ دهی به جمع آوری شواهد پاسخ می دهید، لطفا اطلاعاتی که شما و یا شخص دیگری را شناسایی خواهد نمود عنوان نکنید. برای مثال، نام، سن، شغل و یا آدرس ایمیل شخصی را در صورتی که درخواست نشده است عنوان نکنید.

برای کمک به اطمینان از اینکه قوانین ما همه گروه های جامعه را شامل شده و درک این موضوع که بعضی از عقاید و تجارب ممکن است بر روی گروهی خاص تاثیر گذار باشند، ما می خواهیم سوالاتی در مورد ویژگی های فردی شما بنماییم. نتایج همراه با پاسخ های فراهم شده از طرف اشخاصی که ویژگی های فردی مشابهی دارند گروه بندی خواهد شد. افراد، شخصا در ارزیابی ها یا زمانی که نتایج منتشر شدند، شناسایی نخواهند شد.

شخص دیگری را در پاسخ های خود در زمان پاسخ دهی به سولات مطرح شده برای جمع آوری این شواهد، شناسایی نکنید.

حفاظت از داده ها

لطفا اطلاعات مربوط به حریم شخصی را برای دریافت اطلاعات بیشتر مطالعه کنید.

پس از درخواست جمع آوری شواهد

دولت خلاصه پاسخ ها را پس از مدت زمان کوتاهی که این بررسی ها در تاریخ 15 ماه می به پایان رسیدند، منتشر خواهد نمود. شواهد ارائه شده به عنوان بخشی از قوانین مربوط به بهبود وضعیت ویتامین دی برای مردم، که ممکن است بعدا باعث انجام مشاورات دیگر در آینده شود، مورد نظر گرفته خواهد شد.

پیشگفتار وزیر

ویتامین دی برای سالم نگاه داشتن عضلات و استخوان ها (سلامت عضلی استخوانی) لازم است. ولی ما می دانیم که منابع غذایی حاوی ویتامین دی

محدود هستند و ما بیشتر ویتامین دی را از طریق قرار گرفتن در معرض نور خورشید در طی ماه های بهار و تابستان دریافت می کنیم.

توصیه های موجود برای همه این است که روزانه یک وعده مکمل ویتامین دی را بین ماه های اکتبر و مارس، و خصوصا برای گروه هایی که در معرض خطر بیشتر قرار دارند، که شامل افرادی که اغلب وقتی را در خارج از خانه سپری نکرده، ضعیف هستند و از خانه خارج نمی شوند، و کسانی که رنگ پوست آنها تیره می باشد، مکمل غذایی را در طی مدت سال استفاده کنند. ولی ما از این موضوع که استفاده روزانه از مکمل غذایی به خوبی انجام نمی شود آگاه هستیم تمامی گروه های سنی از توصیه های انجام شده برای استفاده از ویتامین دی به خوبی پیروی نمی کنند. این موضوع از طریق داده هایی که بیان گر این هستند که 13% تا 16% از افراد بالغ کمبود ویتامین دی دارند حمایت می شود و میانگین ویتامین دی موجود در بین افراد سفیدپوست، در مقایسه با افراد سیاهپوست آفریقایی، کارائیبی، گروه های سیاهپوست دیگر و یا افراد بالغ جنوب آسیا بالاتر می باشد.

این ارقام خطرهای زیاد و نابرابری سلامتی را در میان جمعیت نشان می دهند و اگر ما بخواهیم به تعهدات خود برای بهبود رژیم غذایی ملت و قدرت دهی به مردم برای انتخاب بهترین گزینه عمل کنیم، باید به آنها رسیدگی کنیم. OHID برای رهبری کار ما در بهبود سلامت مردم تاسیس شد تا همه بتوانند سالهای بیشتر از عمرشان را در سلامت بگذرانند و مشکلات مربوط به نابرابری در سلامت حل شده و زنجیره موجود بین پیشینه نژادی و چشم انداز زندگی سالم شکسته شود.

در طی همه گیری کروناویروس (COVID-19)، چالش های مربوط به سلامت و نابرابری ها به منصفه ظهور رسیدند چرا که سبک زندگی ما تغییر یافت و محدودیت های اجتماعی اعمال شدند. در طی همه گیری، دولت بیش از 900,000 مکمل ویتامین دی را برای اشخاصی که از نظیر بالینی شدیداً آسیب پذیر بوده و یا اشخاصی که در خانه های سالمندان زندگی کرده و اوقات زیادی را در خارج از خانه سپری نمی کردند فراهم نمود.

از آنجائیکه محدودیت ها پایان یافته اند و ما زندگی با COVID-19 را مدیریت می کنیم، زمان آن رسیده است که این موضوع که چگونه وضعیت ویتامین دی را، خصوصا برای اشخاصی که در خطر بیشتر قرار دارند، بهبود ببخشیم، مورد نظر قرار دهیم.

این درخواست برای جمع آوری شواهد، کمپین ملی برای افزایش آگاهی در مورد اهمیت حفظ وضعیتی سالم در رابطه با ویتامین دی و دوره اشتغال افراد ذینفع کلیدی را برای شناسایی روش های بلندپروازانه و نو آورانه برای بهبود وضعیت ویتامین دی ملت را شروع خواهد نمود. من همچنین از کمیته

علمی مشاوره تغذیه (SACN) درخواست نموده ام که در مورد این موضوع تعمق کند. من از دریافت نظرات شما استقبال می کنم تا بتوانیم با یکدیگر به این هدف دسترسی پیدا کنیم.

مقدمه

توصیه های دولت در مورد تغذیه از این قرار است که اشخاص در کل باید بتوانند الزامات تغذیه را که شامل مواردی نظیر فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی می شود برای داشتن رژیم غذایی سالم و متعادل بر آورده کنند. این بر مبنای مشاورات فراهم شده از طرف SACN است و در مدل ملی تغذیه بریتانیا، راهنمای تغذیه درست خلاصه شده است. ولی اغلب افراد الزامات تغذیه ای را رعایت نمی کنند.

جدیدترین بررسی ملی رژیم غذایی و تغذیه (NDNS) حاکی از این است که مصرف چربی های اشباع شده، شکر و نمک بالاتر از مقداری است که از طرف دولت توصیه شده است، و این در حالی است که مصرف فیبر، میوه و سبزیجات و ماهی چرب کمتر از توصیه های انجام شده از طرف دولت می باشد. چنین تخمین زده می شود که بطور متوسط رژیم غذایی افراد بالغ 200 تا 300 کالری بیشتر از مقدار الزامی برای داشتن وزنی سالم برای بدن است.

با وجود اینکه اشخاصی که در گروه های کم در آمد هستند در مقایسه با افرادی که درآمد آنها بیشتر است رژیم غذایی ناسالم تری دارند (برای مثال استفاده از میوه و سبزیجات، فیبر و ویتامین و مواد معدنی کمتر است)، تمام گروه هایی که درآمدهای مختلف دارند قادر نبوده اند توصیه های دولت را رعایت کنند.

ویتامین دی

ویتامین دی به تنظیم میزان کلسیم و فسفر در بدن کمک می کند. این مواد مغذی برای داشتن استخوان ها و عضلات سالم مورد نیاز هستند. کمبود ویتامین دی باعث بروز مشکلات استخوان، برای مثال راشیتسم در نزد کودکان و درد استخوان و عضلات در نزد افراد بالغ می شود، که همچنین ممکن است خطر زمین خوردن در افراد مسن را افزایش دهد.

ویتامین دی در شمار کمی از غذاها موجود است. منابع آن ماهی چرب (برای مثال سالمون، ساردین، شیرماهی و ماهی خال خالی)، گوشت قرمز، جگر و زرده تخم مرغ می باشند. به علاوه، بعضی غذاها برای مثال مارگارین ها و غلات صبحانه غنی شده اند. غنی سازی غذاها و نوشیدنی ها با ویتامین دی اختیاری می باشد، ولی برای اطمینان از میزان امن استفاده از آنها الزامات قانونی باید رعایت شوند.

منع اصلی ویتامین دی از طریق قرار گرفتن پوست بطور مستقیم در معرض نور خورشید می باشد. در طی اواخر مارس و اوایل آوریل تا پایان سپتامبر، اغلب افراد می توانند ویتامین دی را از طریق قرار گرفتن در معرض نور خورشید بر روی پوست خود و رژیم غذایی متعادل دریافت (سنتز) کنند. ولی در طی ماه های پائیز و زمستان، نور خورشید قدرت کافی برای انجام عمل سنتز را ندارد. به همین دلیل توصیه های کنونی دولت از این قرار است که هر کس باید به فکر استفاده روزانه مکمل ویتامین دی در طول ماههای پاییز و زمستان باشد. توصیه های کنونی در مورد میزان ویتامین دی بر مبنای سلامت عضلانی استخوانی (عضلات و استخوان ها) می باشد.

در طی ماه های تابستان، بعضی اشخاص در معرض نور خورشید قرار نگرفته و میزان تماس آنها با نور خورشید کم می باشد و به همین دلیل از نور خورشید ویتامین دی کافی تولید نمی کنند. این ممکن است شامل افراد مسن، اشخاصی که از خانه خارج نمی شوند، و برای مدت زمان طولانی در مکان بسته باقی می مانند و یا کسانی که در خانه های سالمندان هستند و یا در مراکز دیگر در محیط بسته باقی می مانند، و یا کسانی که به دلیل پوشیدن لباس هایی که پوستشان را در زمانی که بیرون هستند می پوشانند، شود.

توصیه ها

DHSC توصیه می کند که افراد بالغ و کودکانی که بیش از 4 سال دارند مکمل روزانه ای را که شامل 10 میکروگرم (400 واحد) ویتامین دی می شود را در طی مدت زمان سال در صورتی که موارد زیر در مورد ایشان صدق کند استفاده کنند:

- اغلب اوقات در خارج از خانه نیستند - برای مثال اگر ضعیف هستند و یا در داخل خانه می مانند
- اگر در نهادی مانند خانه سالمندان بسر می برند

- معمولاً در زمانی که در خارج خانه هستند لباسهایی می پوشند که پوستشان را می پوشاند

افرادی که رنگ پوست آنها تیره است، سیاهپوستان آفریقایی، سیاهپوستان کارائیبی، گروه های نژادی سیاهپوست دیگر و یا آسیای جنوبی، ممکن است از نور خورشید ویتامین دی کافی تولید نکنند. به این افراد توصیه می شود که استفاده سالانه از غذاهای مکملی که شامل 10 میکروگرم ویتامین دی می شود را مورد نظر قرار دهند.

کودکان 1 تا 4 سال باید مکمل غذایی روزانه که شامل 10 میکروگرم (400 واحد) ویتامین دی می شود را استفاده کنند، و این باید در طی مدت سال مورد استفاده قرار گیرد. نوزادان از زمان تولد تا 1 سالگی باید مکمل غذایی روزانه که شامل 8.5 میکروگرم (340 واحد) تا 10 میکروگرم (400 واحد) ویتامین دی می شود را، در صورتی که از شیر مادر و یا شیر خشک استفاده می کنند و یا در صورتی که کمتر از 500 میلی لیتر شیر خشک در روز استفاده می کنند، در طی مدت زمان سال مورد استفاده قرار دهند (چرا که شیر خشک با ویتامین دی غنی شده است).

توصیه های دولت در مورد ویتامین دی بر مبنای توصیه های [SACN ویتامین دی و گزارش پزشکی سال 2016](#) می باشند.

استفاده غذایی از ویتامین دی در تمامی گروه های سنی در کشور بریتانیا کمتر از سطوح توصیه شده است، و این از طریق داده هایی که سطح کم ویتامین دی را نشان می دهند حمایت می شود. داده های [\(2014 to NDNS\)](#) (2016) نشانگر این است که وضعیت استفاده از ویتامین دی نزد 13% تا 17% از اشخاص بالغ در کشور بریتانیا خوب نمی باشد. میزان متوسط وضعیت ویتامین دی در افراد بالغ سفیدپوست در مقایسه با افراد بالغ آسیایی و سیاهپوست بالاتر است.

موسسه ملی بهداشت و مراقبت عالی (NICE) [راهنمای استفاده از مکمل های غذایی ویتامین دی](#) را منتشر کرده است که هدف آن جلوگیری از فقدان ویتامین D در میان جمعیت های خاص است.

شواهدی که جستجو می کنیم

ما از دریافت نظرات شما در مورد موضوعات زیر خوشحال خواهیم شد:

- با رسیدگی به موضوعات مربوط به نابرابری های سلامتی که به دسترسی و استفاده از ویتامین دی مربوط می شوند
- افزایش آگاهی مردم در مورد ویتامین دی
- افزایش آگاهی عمومی متخصصین امور بهداشت و امور مراقبتی در مورد ویتامین دی
- با بهبود وضعیت ویتامین دی از طریق مصرف غذا، که شامل غذاهای غنی شده و تقویت شده از طریق بیولوژیکی می شود
- با بهبود وضعیت ویتامین دی از طریق مکمل های غذایی، و افزایش امکانات دستیابی و دسترسی به مکمل های غذایی

سوالات مربوط به جمع آوری شواهد

رسیدگی به نابرابری های سلامتی که به دستیابی و استفاده از ویتامین دی مربوط می شوند

بعضی از گروه های جامعه به طور خاص در خطر کمبود ویتامین دی قرار دارند که این شامل افرادی که پوست تیره دارند (برای مثال افراد سیاهپوست آفریقایی، سیاهپوست کارائیبی، گروه های قومی سیاهپوست و یا آسیای جنوبی) و اشخاصی که در طی ماه های تابستان کمتر در معرض نور خورشید قرار می گیرند، برای مثال افراد مسن، افرادی که خانه را ترک نمی کنند، در طی مدت زمان طولانی در خانه باقی می مانند، و یا کسانی که در خانه سالمندان بوده و یا در نهاد های دیگر در فضای بسته باقی می مانند، و کسانی که معمولا زمانی که در خارج از خانه هستند لباسهایی می پوشند که پوست آنها را می پوشاند، می شود. به این گروه ها توصیه می شود که از مکمل غذایی روزانه در طی مدت سال استفاده کنند.

سوال

به نظر شما گروه خاصی در اجتماع وجود دارد (به غیر از آنهایی که در طی جمع آوری شواهد به آنها اشاره شده است) که ممکن است برای دسترسی/ استفاده از ویتامین دی مشکلی داشته باشد؟

لطفا مشخصات شواهدی که به این گروه‌ها مربوط می‌شوند را تا جایی که ممکن است فراهم کنید.

سوال

آیا شما پیشنهاداتی در مورد اینکه توصیه‌های دولت در مورد ویتامین دی می‌توانند بهتر برنامه ریزی شوند تا نیازهای گروه‌هایی که در خطر بیشتر قرار دارند را برآورده کنند دارید؟

لطفا مشخصات شواهدی که به این گروه‌ها مربوط می‌شوند را تا جایی که ممکن است فراهم کنید.

افزایش آگاهی جمعیت در مورد ویتامین دی

DHSC [راهنمایی‌هایی را در سال 2012 برای متخصصین بهداشت و مراقبت‌ها در مورد ویتامین دی برای گروه‌هایی که در معرض خطر هستند](#) و پس از آن [در سال 2020 راهنمایی برای جامعه در مورد استفاده از ویتامین دی در طی ماه‌های پائیز و زمستان فراهم نمود](#). [وسایات NHS](#) همچنین اطلاعاتی در مورد ویتامین‌ها و مواد معدنی، که شامل ویتامین دی، منابع و مزایای آن، خطرات کمبود ویتامین دی و استفاده بیش از حد از ویتامین دی، فراهم کرده است. نواحی منطقه ای یا محلی ممکن است فعالیت‌های محلی را برای افزایش آگاهی در مورد نیازهای غذایی ویتامین دی اجرا نمایند.

در طی همه‌گیری COVID-19 مکمل‌های غذایی رایگان ویتامین دی برای گروه‌های مورد خطر در انگلستان فراهم شدند، [DHSC راهنمای بیشتر برای استفاده امن از ویتامین دی مکمل را فراهم نمود](#).

این درخواست برای جمع‌آوری شواهد، کمپین ملی برای افزایش آگاهی در مورد اهمیت نگهداری وضعیتی سالم در رابطه با ویتامین دی و نابرابری‌های بهداشتی مرتبط با آن که شامل اشتغال افراد ذینفع کلیدی و صنایع را می‌شود، آغاز خواهد نمود.

با نزدیک شدن به پائیز، زمانی که ریسک فقدان ویتامین دی در میان مردم رشد میکند، ما آگاهی از توصیه‌ها و راهنمایی‌های خود را برای حفظ وضعیت ویتامین D کافی در طول زمستان افزایش خواهیم داد.

سوال

آیا شما نمونه ها و یا مطالعاتی در مورد کمپین های نو آورانه ای که برای ترویج ویتامین دی استفاده شده اند در اختیار دارید؟

سوال

آیا شما پیشنهاداتی برای فروشگاه ها و تولید کنندگان دارید که استفاده از ویتامین دی را ترویج نمایند؟

لطفا هر نمونه از روش های نو آورانه را عنوان کنید.

سوال

آیا شما پیشنهاد و یا مطالعاتی برای بهداشت ملی و محلی و خدمات مراقبتی در اختیار دارید که از طریق آن بتوانند استفاده از ویتامین دی را ترویج نمایند؟

افزایش آگاهی نزد متخصصین بهداشت و مراقبت در مورد ویتامین دی

ما میدانیم که افرادی که به بیرون از خانه دسترسی ندارند در خطر بیشتر فقدان ویتامین دی قرار دارند و این شامل افراد مسن، افرادی که از خانه خارج نمی شوند، افرادی که ساعات متمادی را در خانه به سر می برند، افرادی که در خانه سالمندان هستند و در نهاد هایی دیگری هستند که از فضای بسته خارج نمی شوند و یا کسانی که در زمان خارج شدن از خانه لباس هایی می پوشند که بیشتر پوست آنها را می پوشاند، می شود.

متخصصین بهداشت و مراقبت در محیط های بالینی و محلی از گروه های متفاوتی از افراد نگهداری کرده و ارتباطات مهمی را در زمان ارائه مراقبت ها و حمایت ها فراهم می نمایند. ایشان در شرایط منحصر به فردی هستند که می توانند راهنمایی ها و توصیه ها را برای افرادی که از آنها نگهداری می کنند فراهم نمایند.

برای بیشتر افراد اولین نقطه تماس با خدمات بهداشتی در مکان های مراقبت اولیه، که معمولا پزشک خانواده آنها است، می باشد. مراکز مراقبت اولیه به طور فزاینده ای به مراکز بهداشتی محلی تبدیل می شوند که طیف وسیع تری از مشاوره و پشتیبانی را به جوامع برای ارتقای سلامت بهتر ارائه

می دهند. همراه با انجام این کار، خدمات منطقه ای و محلی ممکن است با انجام مداخلات به ارتقای سلامت و تندرستی به جوامع خود کمک کنند.

سوال

آیا شما با این مورد که آگاهی بیشتر (یا منابع اطلاعاتی) در مورد ویتامین دی برای متخصصین سلامت و مراقبت مورد نیاز است موافقید یا خیر؟

- موافق هستم
- مخالف هستم
- نمی دانم

سوال

آیا شما در مورد ارتقای آگاهی در مورد ویتامین دی نزد متخصصین بهداشت و مراقبت پیشنهاد و یا مطالعاتی در اختیار دارید؟

لطفا در مورد مداخلات نو آورانه برای ارتقای آگاهی در مورد ویتامین دی نمونه هایی را ارائه کنید.

سوال

آیا پیشنهاد یا مطالعه موردی در مورد اینکه چگونه می توان از متخصصان بهداشت و مراقبت برای ارائه مشاوره و حمایت به روش های مناسب برای رفع نیازهای متنوع جوامع حمایت کرد، دارید؟

ارتقای وضعیت ویتامین دی از طریق رژیم غذایی، که شامل غذاهای غنی شده و غذاهای غنی شده از طریق بیولوژیکی می شود

منابع اصلی ویتامین دی قرار گرفتن در معرض نور خورشید، شماری از غذاها و مکمل های غذایی هستند. دریافت ویتامین دی فقط از طریق غذا کافی نیست چرا که شمار کمی از غذاها این ویتامین را شامل می شوند. منابع آن ماهی چرب (برای مثال سالمون، ساردین، شیرماهی و ماهی خال خالی)، گوشت قرمز، جگر و زرده تخم مرغ، غذاهای غنی شده - برای مثال بعضی از مارگارین ها و غلات صبحانه می باشند.

بعضی از غذاها در کشور بریتانیا داوطلبانه با ویتامین دی غنی می شوند، این غذاها شامل مارگارین ها، نوشیدنی های گیاهی (برای مثال شیر سویا و یا بادام) شیر خشک و تبخیر شده و غلات صبحانه می باشند. در کشور بریتانیا، مارگارین هایی که برای استفاده خانگی فروخته می شدند از سال 1940 باید اجباراً با ویتامین دی (و ویتامین آ) غنی می شدند، [تا زمانی که در سال 2013 الزامات اجباری برداشته شدند](#). این الزامات به دلیل اینکه شمار کمی از فرآورده ها در بازار بریتانیا به عنوان فرآورده ای که از نظر قانونی "مارگارین" به شمار می آمدند باقی مانده بودند، برداشته شدند. ولی بسیاری از کره های گیاهی در حال حاضر به صورت داوطلبانه با ویتامین دی غنی می شوند.

بر مبنای قوانین سابق اروپا، که بعد از خروج بریتانیا از اتحادیه اروپا حفظ شده بودند، [شیر خشک اطفال هنوز هم اجباراً غنی می شود](#) تا به تقویت رشد دندان ها و استخوان های قوی در مراحل اولیه زندگی کمک کند. [رهنمودهای کنونی دولت](#) توصیه می کنند که اگر شما به فرزند خود شیر می دهید، باید استفاده از مکمل ویتامین دی (که شامل 10 میکروگرم (400 واحد) می شود را مورد نظر قرار دهید. اگر نوزاد شما فقط شیر مادر و یا شیر خشک می خورد و روزانه کمتر از 500 میلی لیتر شیر خشک می خورد، (شیر خشک با ویتامین دی غنی شده است)، شما باید روزانه 8.5 تا 10 میکروگرم (340 تا 400 واحد) مکمل ویتامین دی را به او بدهید.

غنی کردن غذای اصلی ممکن است روشی برای بهبود وضعیت ویتامین دی را فراهم کند، و این خصوصاً در مورد گروه هایی که در خطر کمبود ویتامین دی قرار داشته و به منابع ویتامین دی به عنوان بخشی از رژیم غذایی معمول خود، نور خورشید و یا مکمل های غذایی دسترسی ندارند صادق است.

[در کشور ایالات متحده آمریکا](#) تقریباً تمامی انواع شیر داوطلبانه با ویتامین دی غنی شده اند. غذاهای دیگر که بطور داوطلبانه غنی می شوند شامل غلات صبحانه (حدود 75%)، مواد جایگزین شیر (بیش از 50%)، ماست (حدود 25%) و انواع پنیر، آب میوه و کره های گیاهی می شوند. اضافه کردن ویتامین دی به شیر خشک اطفال در کشور ایالات متحده اجباری است.

[در کشور کانادا](#) ، غنی کردن شیر و مارگارین و نوشیدنی های گیاهی (برای مثال شیر سویا) با ویتامین دی اجباری بوده و باید مقدار آن معادل با شیر گاو باشد. شیر خشک اطفال بطور اجباری غنی می شود.

غنی کردن غذا از طریق بیولوژیکی تغییر منبع غذا و نه اینکه اضافه کردن مواد مغذی به آن می باشد (غنی کردن). غنی کردن بیولوژیکی تخم مرغ ها و یا قارچ هایی که در معرض اشعه ماورا بنفش قرار گرفته اند ممکن است وضعیت ویتامین دی جمعیت را بهبود بخشد.

ما به برنامه های نوآورانه و ارزیابی هایی که استفاده از ویتامین دی در غذاها و نوشیدنی های فروخته شده در مغازه ها و مکان های دیگر را ترویج داده و به آنها اهمیت می دهند، علاقه داریم.

سوال

آیا شما مثال هایی از برنامه ها و یا نوآوری هایی که استفاده از ویتامین دی را در غذاها و نوشیدنی ها در مغازه ها و مکان های دیگر ترویج می دهند (که شامل روش های برنامه ریزی شده ای که برای دست یابی به گروه هایی که تحت ریسک هستند می شود) در اختیار دارید؟

سوال

ما به دریافت نظرات شما در مورد غنی سازی داوطلبانه (که از طریق فراهم کنندگان در مورد آنها تصمیم گیری می شود) و اجباری (که از طریق دولت الزام شده اند) غذاها و نوشیدنی ها با ویتامین دی علاقه مند هستیم.

آیا شما فکر می کنید که موضوعاتی مربوط به نابرابری در مورد دسترسی و/یا استفاده از غذاها و نوشیدنی ها وجود دارند که دولت باید آنها را مورد نظر قرار دهد؟

سوال

آیا شما پیشنهادات و یا مطالعاتی در مورد اینکه چگونه آگاهی در مورد غذاها و نوشیدنی هایی که با ویتامین دی غنی می شوند را افزایش دهیم در اختیار دارید؟

لطفا شواهد را در پاسخ خود تا جایی که ممکن است فراهم کنید.

سوال

آیا شما با این موضوع که افزایش آگاهی و دسترسی به غذاها و نوشیدنی هایی که با ویتامین دی غنی می شوند به رونق کسب و کارها کمک می کند موافق هستید یا مخالف؟

- موافق هستم
- مخالف هستم
- نمی دانم

لطفا پاسخ خود را توضیح دهید.

سوال

آیا شما با این موضوع که افزایش آگاهی و دسترسی به غذاها و نوشیدنی‌های غنی با ویتامین دی غنی می‌شوند به نفع مردم می‌باشد موافق هستید یا مخالف؟

- موافق هستم
- مخالف هستم
- نمی‌دانم

لطفا پاسخ خود را توضیح دهید.

سوال

آیا شما با این موضوع که در صورتی که غنی کردن غذاها و نوشیدنی‌ها با ویتامین دی استاندارد شود، این کار به کسب و کارها و مصرف‌کنندگان کمک خواهد نمود، موافق هستید یا مخالف؟

استاندارد نمودن ممکن است شامل سطح حداقل برای غنی‌سازی شود.

- موافق هستم
- مخالف هستم
- نمی‌دانم

لطفا پاسخ خود را توضیح دهید.

بهبود وضعیت ویتامین دی شما از طریق مکمل‌های غذایی و افزایش سطح دستیابی و دسترسی به مکمل‌های غذایی

داده‌ها نشان می‌دهند که از نوامبر 2020، 7 میلیون واحد مکمل ویتامین دی، در کشور بریتانیا خریداری شده‌اند (انگلستان، اسکاتلند و ولز) در 2020

(Nielsen, 2020). مردم معمولاً مکمل‌های ویتامین D را از مغازه‌ها، برای مثال سوپرمارکت‌ها، داروخانه‌ها، و یا فروشگاه‌های مواد غذایی بهداشتی بدون نسخه خریداری می‌کنند.

برای کسانی که نیازهای بالینی دارند، نسخه برای دریافت نوع دارویی ویتامین D فراهم خواهد شد.

ارائه مکمل‌های ویتامین D رایگان در طول همه‌گیری در انگلستان

در طول همه‌گیری COVID-19، دولت بیش از 900.000 مکمل ویتامین D را برای مردم انگلستان که از نظیر بالینی شدیداً آسیب پذیر بودند در خانه‌های سالمندان، برای کسانی که در خطر بیشتر کمبود ویتامین D بوده و توانایی دسترسی به محیط خارج از خانه برای آنها محدود شده بود فراهم نمود. اکنون که محدودیت‌های COVID-19 برداشته شده‌اند و ما زندگی با آن را مدیریت می‌کنیم، زمان آن رسیده است که این موضوع که چگونه وضعیت ویتامین D را، خصوصاً برای اشخاصی که در خطر بیشتر قرار دارند، بهبود ببخشیم، مورد نظر قرار دهیم.

ویتامین‌های شروع سالم

شروع سالم برنامه‌ای دولتی است که مبلغ 4.25 پوند را برای زنان باردار و کودکانی که زیر چهار سال و بیش از یک سال دارند، و مبلغ 8.50 پوند را برای کودکان زیر یک سال فراهم می‌کند تا این رقم را برای خرید میوه، سبزیجات، حبوبات، شیر و شیر خشک خرج کنند. افرادی که از برنامه "شروع سالم" استفاده می‌کنند می‌توانند به ویتامین‌های رایگان دسترسی پیدا کنند.

واجد شرایط بودن برای "شروع سالم" به باردار بودن/ و یا داشتن کودکان زیر چهار سال و دریافت کمک هزینه‌های دولتی بستگی دارد. تمامی زنان باردار زیر 18 سال صرف‌نظر از درآمد خود واجد شرایط دریافت "شروع سالم" هستند.

ویتامین‌های شروع سالم برای زنان و کودکان در دسترس هستند. زنان باردار و نو مادران می‌توانند مکمل‌های غذایی رایگان که شامل اسید فولیک، ویتامین سی و ویتامین دی می‌شوند را دریافت کنند. کودکان زیر 4 سال می‌توانند مکملی که شامل ویتامین آ، ویتامین سی و ویتامین دی می‌شود را دریافت کنند. مقامات محلی و نهاد‌های سازمان بهداشت ملی مسئول پخش ویتامین‌ها، از طریق روش‌هایی نظیر قرار ملاقات‌هایی که قبل از بارداری صورت می‌گیرند، پرستاران خانگی و کلینیک‌های سلامتی هستند.

از آنجایی که ویتامین های "شروع سالم" در سطح محلی ارائه می شوند، ارقام متمرکزی در مورد استفاده از آنها وجود ندارد. ولی اطلاعات حکایت شده از اینکه این رقم پائین است حکایت می کنند.

ما به دریافت اطلاعات در مورد دسترسی و دستیابی به مکمل ویتامین دی علاقه داریم.

سوال

آیا شما فکر می کنید که نگرانی ها، نابرابری ها و موانعی وجود دارند که ممکن است باعث شوند مردم از مکمل ویتامین دی استفاده نکنند؟

- موافق هستم
- مخالف هستم
- نمی دانم

لطفا پاسخ خود را توضیح دهید.

سوال

آیا شما فکر می کنید که برای رسیدگی به موضوعات، نگرانی ها، نابرابری ها و موانع می توان اقداماتی را انجام داد؟

- موافق هستم
- مخالف هستم
- نمی دانم

لطفا پاسخ خود را توضیح دهید.

سوال

آیا پیشنهادات یا مطالعاتی در مورد راه هایی برای افزایش آگاهی در مورد برنامه "شروع سالم ویتامین ها" در اختیار دارید؟

سوال

آیا شما پیشنهادات و یا مطالعاتی در مورد راه هایی که سازمان های بهداشتی محلی و یا عمومی می توانند از طریق انجام آنها مصرف مکمل های ویتامین دی را افزایش دهند در اختیار دارید؟

لطفا نمونه هایی از نوآوری ها و یا برنامه های محلی را ارائه کنید.