



Office for Health  
Improvement  
& Disparities

## विटामिन D साक्ष्य के लिए निवेदन

हम इस बारे में आपके विचार चाहते हैं कि इंग्लैंड में जनसंख्या की विटामिन D की स्थिति में सुधार कैसे किया जाए।

पृष्ठभूमि: स्वास्थ्य सुधार और असमानताओं के लिए कार्यालय (OHID) मौजूदा सिफारिशों के अनुरूप इंग्लैंड में आबादी की विटामिन D स्थिति में सुधार करने के साथ-साथ संबंधित स्वास्थ्य असमानताओं को दूर करने और विटामिन D के लाभों को अधिकतम करके स्वास्थ्य परिणामों में सुधार करने के बारे में विचार मांग रहा है।

साक्ष्य के लिए निवेदन 6 सप्ताह की अवधि तक चलेगा और 16 वर्ष और उससे अधिक आयु के सभी लोगों के लिए खुला है। आप एक व्यक्ति के रूप में, या किसी संगठन की ओर से जवाब दे सकते हैं।

हम आपको यह सुनिश्चित करने के लिए जवाब देने के लिए प्रोत्साहित करेंगे कि आपके सुझावों को सुना जाए।

आप साक्ष्य के लिए निवेदन में [ऑनलाइन सर्वेक्षण]

(<https://consultations.dhsc.gov.uk/6232fcb49ec44360f8538647>) को पूरा करके भाग ले सकते हैं। जवाब ईमेल के माध्यम से:

[vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk](mailto:vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk) या डाक के माध्यम से भी दिए जा सकते हैं:

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

## सारांश

### इस साक्ष्य के लिए निवेदन का विषय

विटामिन D हड्डियों और मांसपेशियों को स्वस्थ रखने में मदद करता है। यह साक्ष्य के लिए निवेदन मौजूदा सिफारिशों के अनुरूप इंग्लैंड में आबादी की विटामिन D स्थिति में सुधार करने के साथ-साथ संबंधित स्वास्थ्य असमानताओं को संबोधित करने और विटामिन D के लाभों को अधिकतम करने के माध्यम से स्वास्थ्य परिणामों में सुधार

के बारे में विचार लेना चाहता है। इसमें, विशेष रूप से जोखिम समूहों में, आहार और आहारिय पूरक पदार्थों के माध्यम से विटामिन D के सेवन और स्थिति में सुधार के बारे में विचार मांगना शामिल है।

## इस साक्ष्य के लिए निवेदन का दायरा

यह साक्ष्य के लिए निवेदन निम्नलिखित विशिष्ट क्षेत्रों पर उत्तरदाताओं के विचारों को आमंत्रित करता है:

- विटामिन D पाने और उपभोग करने से संबंधित स्वास्थ्य असमानताओं को संबोधित करना
- विटामिन D के बारे में जनसंख्या जागरूकता में सुधार
- विटामिन D के स्वास्थ्य और देखभाल पेशेवरों के बीच जागरूकता में सुधार करना
- पौष्टिक बनाए गए खाद्य पदार्थों और बायोफोर्टिफिकेशन सहित, आहार के माध्यम से विटामिन D की स्थिति में सुधार करना
- आहारिय पूरक पदार्थों के माध्यम से विटामिन D की स्थिति में सुधार करना, और आहारिय पूरक पदार्थों तक पहुँच और इसकी उपलब्धता को बढ़ाना

## इसे किसे पढ़ना चाहिए

सरकार इंग्लैंड में लोगों की विटामिन D की स्थिति में सुधार करने, संबंधित स्वास्थ्य असमानताओं को कम करने और स्वास्थ्य परिणामों में सुधार लाने के विचारों के साथ किसी भी व्यक्ति, संगठन या व्यवसाय से जुड़ाव का स्वागत करती है।

## अवधि

यह साक्ष्य के लिए निवेदन 3 अप्रैल से शुरू और 15 मई 2022 पर समाप्त होकर 6 सप्ताह तक चलेगा।

## प्रमुख अधिकारी

इस साक्ष्य के लिए निवेदन का नेतृत्व स्वास्थ्य सुधार और असमानता कार्यालय (OHID), स्वास्थ्य और सामाजिक देखभाल विभाग (DHSC) के द्वारा किया जा रहा है।

## इस साक्ष्य के लिए निवेदन के बारे में जवाब कैसे देना है या पूछताछ कैसे करनी है

एक व्यक्ति के रूप में इस साक्ष्य के लिए निवेदन में भाग लेने का सबसे आसान तरीका यह सर्वेक्षण पूरा करना है:

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

लिखित प्रस्तुतियाँ Word या PDF प्रारूप में जमा की जा सकती हैं और इस पते पर ईमेल की जा सकती हैं: [vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk](mailto:vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk)

लिखित जवाब पोस्ट करने का पता है:

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

डिजिटल कॉपी बनाने के लिए स्कैन किए जाने के बाद लिखित जवाबों को नष्ट कर दिया जाएगा।

यदि आपको इस सर्वेक्षण का उपयोग करने में कोई समस्या है, तो अपने प्रश्न [vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk](mailto:vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk) पर भेजें। कृपया इस ईमेल पते पर कोई व्यक्तिगत जानकारी न भेजें।

जवाबदाता इस दस्तावेज़ के कुछ या सभी प्रश्नों का उत्तर देने का चुनाव कर सकते हैं। OHID आंशिक जवाबों का स्वागत करता है, जो उन पहलुओं पर केंद्रित हो जो जवाबदाता के लिए सबसे अधिक प्रासंगिक हैं।

साक्ष्य के लिए निवेदन में प्रश्नों का जवाब देते समय, कृपया ऐसी कोई भी जानकारी शामिल न करें जो आपकी या किसी और की पहचान कर सके। उदाहरण के लिए,

किसी का नाम, उम्र, नौकरी का शीर्षक या ईमेल पता शामिल न करें जहां यह नहीं पूछा गया है।

यह सुनिश्चित करने में सहायता करने के लिए कि हमारा नीति निर्माण प्रतिनिधित्व करने वाला है और यह समझने के लिए कि विचार और अनुभव कुछ जनसंख्या समूहों को कैसे प्रभावित कर सकते हैं, हम आपकी व्यक्तिगत विशेषताओं के बारे में कुछ अतिरिक्त प्रश्न पूछना चाहेंगे। परिणामों को समान विशेषताओं वाले व्यक्तियों के जवाबों के साथ समूहीकृत किया जाएगा। हमारे विश्लेषण या हमारे द्वारा प्रकाशित किसी भी परिणाम में व्यक्ति की व्यक्तिगत रूप से पहचाने नहीं की जा सकेगी।

इस साक्ष्य के लिए निवेदन के दौरान किसी भी प्रश्न के जवाब में किसी और की पहचान न करें।

## डेटा सुरक्षा

अधिक जानकारी के लिए कृपया गोपनीयता नोट देखें।

## साक्ष्य के लिए निवेदन के बाद

15 मई को साक्ष्य के लिए निवेदन बंद होने के तुरंत बाद सरकार जवाबों का सारांश प्रकाशित करेगी, प्रस्तुत किए गए साक्ष्य पर जनसंख्या की विटामिन D स्थिति में सुधार लाने की नीति के हिस्से के रूप में विचार किया जाएगा, और इसके परिणाम स्वरूप भविष्य में और परामर्श हो सकता है।

## मंत्रिस्तरीय प्रस्तावना

मांसपेशियों और हड्डियों को स्वस्थ रखने (मस्कुलोस्केलेटल स्वास्थ्य) के लिए विटामिन D की आवश्यकता होती है। हालांकि, हम जानते हैं कि विटामिन D के

आहारीय स्रोत सीमित हैं और हम अपने विटामिन D का अधिकांश हिस्सा वसंत और गर्मियों के दौरान अपनी त्वचा के सूर्य के संपर्क में आने से प्राप्त करते हैं।

[मौजूदा सलाह](#) यह है कि हर कोई अक्टूबर और मार्च के बीच विटामिन D के दैनिक आहारीय पूरक पदार्थ लेने पर विचार करे, और कुछ जोखिम वाले समूहों के लिए, जो लोग अक्सर बाहर नहीं होते हैं जैसे कि कमजोर या घर में रहने वाले लोग, और गहरे रंग की त्वचा वाले लोग, साल भर एक आहारीय पूरक पदार्थ लेने पर विचार करें। हालांकि, हम जानते हैं कि आहारीय पूरक पदार्थों का सेवन कम है और [विटामिन D का सेवन सभी आयु समूहों में सिफारिशों को पूरा करने में विफल रहता है](#)। इसे उस डेटा का समर्थन मिलता है जो दिखाता है कि लगभग [13% से 16% वयस्कों में विटामिन D की स्थिति कम है](#) और इसका मतलब है कि अश्वेत अफ्रीकी, अश्वेत कैरिबियन, अश्वेत जातीय समूह या दक्षिण एशियाई वयस्कों की तुलना में गोरे वयस्कों में विटामिन D की स्थिति अधिक है।

ये आंकड़े आबादी में स्वास्थ्य से संबंधित जोखिमों और स्वास्थ्य संबंधी विषमताओं को उजागर करते हैं, जिन्हें हमें संबोधित करना होगा, यदि हमें राष्ट्र के आहार में सुधार करने और लोगों को स्वस्थ विकल्प करने के सशक्त बनाने की अपनी प्रतिबद्धताओं को पूरा करना है। [OHID](#) की स्थापना राष्ट्र के स्वास्थ्य में सुधार लाने के हमारे कार्य का नेतृत्व करने के लिए की गई थी ताकि हर कोई अच्छे स्वास्थ्य में जीवन के अधिक वर्षों तक जीने की उम्मीद कर सके, और पृष्ठभूमि और स्वस्थ जीवन के लिए संभावनाओं के बीच की कड़ी को तोड़ने के लिए स्वास्थ्य असमानताओं को बराबर कर सके।

कोरोनावायरस (COVID-19) महामारी के दौरान, जब हमारी जीवन शैली में बदलाव आया और सामाजिक प्रतिबंध लगाए गए, इन स्वास्थ्य चुनौतियों और असमानताओं को सामने लाया गया। महामारी के दौरान, सरकार ने उन लोगों, जो चिकित्सकीय रूप से बेहद कमजोर थे और केयर होमों में ऐसे लोगों, जिन्हें बाहर कम समय बिताना पड़ता था, को [900,000 से अधिक विटामिन D पूरक](#) प्रदान किए।

क्योंकि सामाजिक प्रतिबंध हटा दिए गए हैं और हम COVID-19 के साथ रहना सीख रहे हैं, यह इस बात पर विचार करने का समय है कि हम जनसंख्या की विटामिन D स्थिति में सुधार कैसे करें, विशेष रूप से जोखिम वाले समूहों में।

यह साक्ष्य के लिए निवेदन एक स्वस्थ विटामिन D स्थिति बनाए रखने के महत्व के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए एक राष्ट्रीय अभियान और जनसंख्या की विटामिन D की स्थिति में सुधार के महत्वाकांक्षी और अभिनव तरीकों की पहचान करने के लिए प्रमुख हितधारकों के साथ जुड़ाव की अवधि शुरू करेगा। मैंने [साइंटिफिक](#)

[एडवाइजरी कमिटी ऑन नुट्रिशन \(SACN\)](#) से भी इस मुद्दे पर विचार करने को कहा है। मैं इस पर आपके विचारों का स्वागत करता हूँ कि हम एक साथ मिलकर इसे कैसे प्राप्त कर सकते हैं।

## परिचय

सरकार की आहार संबंधी सलाह यह है कि व्यक्तियों को आम तौर पर स्वस्थ, संतुलित आहार से फाइबर, विटामिन और खनिजों सहित पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करने में सक्षम होना चाहिए। यह SACN की सलाह पर आधारित है और यूके के राष्ट्रीय खाद्य मॉडल, [ईटवेल गाइड](#) में शामिल की गई है। हालांकि, अधिकांश लोग आहार संबंधी सिफारिशों को पूरा नहीं करते हैं।

[सबसे हालिया राष्ट्रीय आहार और पोषण सर्वेक्षण \(NDNS\)](#) के आंकड़े दिखाते हैं कि संतृप्त वसा, चीनी और नमक का सेवन सरकारी सिफारिशों से ऊपर है, जबकि फाइबर, फल और सब्जियां, और तैलीय मछली का सेवन सरकारी सिफारिशों से नीचे है। यह अनुमान लगाया गया है कि वयस्कों के आहार में औसतन प्रति दिन उससे 200 से 300 अधिक कैलोरी होती हैं जिसकी कि शरीर के स्वस्थ वजन के लिए ज़रूरत है।

जबकि निम्न आय वर्ग के लोग उच्च आय समूहों की तुलना में थोड़ा कम स्वस्थ आहार लेते हैं (उदाहरण के लिए फलों और सब्जियों, फाइबर और कुछ विटामिन और खनिजों की कम खपत), सभी आय समूह आमतौर पर सरकारी सिफारिशों को पूरा करने में विफल रहते हैं।

## विटामिन D

विटामिन D शरीर में कैल्शियम और फॉस्फेट की मात्रा को नियंत्रित करने में मदद करता है। हड्डियों और मांसपेशियों को स्वस्थ रखने के लिए इन पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। विटामिन D की कमी से बच्चों में रिकेट्स जैसी हड्डियों की समस्या हो सकती है, और वयस्कों में हड्डियों में दर्द और मांसपेशियों में कमजोरी हो सकती है, जिससे वृद्ध लोगों में गिरने का खतरा भी बढ़ सकता है।

विटामिन D केवल कुछ ही खाद्य पदार्थों में पाया जाता है। स्रोतों में तैलीय मछली (जैसे सैल्मन, सार्डिन, हेरिंग और मैकेरल), लाल मीट, लीवर और अंडे की जर्दी शामिल हैं। इसके अलावा, कुछ खाद्य पदार्थ पौष्टिक बनाए गए होते हैं जैसे फैट स्प्रेड और नाश्ते के सीरियल। खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों में विटामिन D मिलाना स्वैच्छिक है, लेकिन सुरक्षित स्तरों के संबंध में विधायी आवश्यकताओं को पूरा करना चाहिए।

विटामिन D का मुख्य स्रोत त्वचा पर सीधे सूर्य के प्रकाश के संपर्क में आने से होता है। मार्च के अंत और अप्रैल की शुरुआत से सितंबर के अंत तक, अधिकांश लोग अपनी त्वचा पर सूर्य के प्रकाश के संपर्क में और संतुलित आहार से अपनी ज़रूरत का सारा विटामिन D ले (संश्लेषण कर) सकते हैं। हालांकि, शरद ऋतु और सर्दियों के महीनों के दौरान, इस संश्लेषण को करने के लिए सूर्य पर्याप्त तेज़ नहीं होता है। इसलिए, सरकार की वर्तमान सलाह यह है कि हर किसी को शरद ऋतु और सर्दियों के महीनों के दौरान दैनिक विटामिन D पूरक लेने पर विचार करना चाहिए। वर्तमान विटामिन D सिफारिशें मस्कुलोस्केलेटल (मांसपेशियों और हड्डी) स्वास्थ्य पर आधारित हैं।

गर्मियों के महीनों के दौरान, कुछ लोगों का धूप के साथ बहुत कम या कोई संपर्क नहीं होता है और वे सूरज की रोशनी से पर्याप्त विटामिन D नहीं ले पाएंगे। इसमें बुजुर्ग, घर पर ही रहने वाले लोग, लंबे समय तक घर के अंदर सीमित रहने वाले लोग, या केयर होमों या अन्य संस्थानों के अंदर ही रहने वाले लोग, और वे लोग शामिल हैं जो आमतौर पर ऐसे कपड़े पहनते हैं जो बाहर होने पर अपनी अधिकांश त्वचा को ढंकते हैं।

## सिफारिशें

DHSC सिफारिश करता है कि 4 वर्ष से अधिक आयु के वयस्क और बच्चे पूरे वर्ष में 10 माइक्रोग्राम (400 यूनिट) विटामिन D युक्त दैनिक पूरक लें, यदि वे:

- अक्सर बाहर नहीं होते हैं - उदाहरण के लिए, यदि वे कमजोर या घर से बाहर हैं
- किसी केयर होम जैसी संस्था में हैं

- आमतौर पर ऐसे कपड़े पहनते हैं जो बाहर जाने पर अपनी अधिकांश त्वचा को ढक लेते हैं

अश्वेत अफ्रीकी, अश्वेत कैरिबियन, अश्वेत जातीय समूह या दक्षिण एशियाई पृष्ठभूमि के गहरे रंग की त्वचा वाले लोग भी सूरज की रोशनी से पर्याप्त विटामिन D नहीं ले पाते हैं। इन लोगों को साल भर में 10 माइक्रोग्राम विटामिन D युक्त दैनिक आहारिय पूरक पदार्थ लेने पर विचार करने की सलाह दी जाती है।

1 वर्ष से 4 वर्ष की आयु के बच्चों को भी रोज़ाना विटामिन D का 10 माइक्रोग्राम (400 यूनिट) युक्त पूरक लेना चाहिए, इसे पूरे वर्ष लेना है। जन्म से 1 वर्ष तक के शिशुओं को पूरे वर्ष में 8.5 माइक्रोग्राम (340 यूनिट) से 10 माइक्रोग्राम (400 यूनिट) विटामिन D युक्त दैनिक पूरक लेना चाहिए, यदि वे स्तनपान कर रहे हैं या फार्मूला-फीड ले रहे हैं और प्रति दिन 500 मिलीलीटर से कम शिशु फार्मूला लेते हैं, (क्योंकि शिशु फार्मूला में पहले से ही विटामिन D मिलाया गया होता है)।

विटामिन D पर सरकारी सलाह [SACN विटामिन D और स्वास्थ्य रिपोर्ट](#) 2016 की सलाह पर आधारित है।

यूके में विटामिन D का आहारिय सेवन सभी आयु समूहों में सिफारिश किए गए स्तर से नीचे है, और यह विटामिन D के निम्न रक्त स्तर को दर्शाने वाले डेटा द्वारा समर्थित है। [NDNS डेटा \(2014 से 2016\)](#) दर्शाता है कि यूके के लगभग 13% से 17% वयस्कों में विटामिन D की स्थिति खराब होती है। एशियाई और अश्वेत वयस्कों की तुलना में श्वेत वयस्कों में औसत विटामिन D की स्थिति अधिक होती है।

नेशनल इंस्टीट्यूट फॉर हेल्थ एंड केयर एक्सीलेंस (NICE) ने [विटामिन D आहारिय पूरक पदार्थों के उपयोग पर दिशानिर्देश](#) प्रकाशित किए हैं जिसका उद्देश्य विशिष्ट आबादी के बीच विटामिन D की कमी को रोकना है।

## साक्ष्य जो हम ढूँढ रहे हैं

हम निम्नलिखित विशिष्ट क्षेत्रों पर आपके विचारों का स्वागत करते हैं:

- विटामिन D तक पहुंचने और उपभोग करने से संबंधित स्वास्थ्य असमानताओं को संबोधित करना
- विटामिन D के बारे में जनसंख्या जागरूकता को बढ़ाना



- विटामिन D के स्वास्थ्य और देखभाल पेशेवरों के बीच जागरूकता को बढ़ाना
- पौष्टिक बनाए गए खाद्य पदार्थों और बायोफोर्टिफिकेशन सहित, आहार के माध्यम से विटामिन D की स्थिति में सुधार करना
- आहारिय पूरक पदार्थों के माध्यम से विटामिन D की स्थिति में सुधार करना, और आहारिय पूरक पदार्थों तक पहुँच और इसकी उपलब्धता को बढ़ाना

## साक्ष्य के लिए निवेदन के बारे में सवाल

### विटामिन D पाने और उपभोग करने से संबंधित स्वास्थ्य असमानताओं को संबोधित करना

आबादी के कुछ समूहों को विशेष रूप से कम विटामिन D की स्थिति का खतरा होता है, जिनमें गहरे रंग की त्वचा वाले लोग (जैसे कि अश्वेत अफ्रीकी, अश्वेत कैरिबियन, अश्वेत जातीय समूह या दक्षिण एशियाई पृष्ठभूमि के लोग) और वसंत ऋतु और गर्मियों में सूर्य के प्रकाश के सीमित संपर्क के जोखिम वाले लोग शामिल हैं, जैसे कि बुजुर्ग, घर पर ही रहने वाले लोग, लंबे समय तक घर के अंदर रहने वाले लोग, या केयर होमों में या अन्य संस्थानों के अंदर ही रहने वाले लोग, और वे लोग जो आमतौर पर ऐसे कपड़े पहनते हैं जो बाहर जाने पर अपनी अधिकांश त्वचा को ढक लेते हैं। इन समूहों को सलाह दी जाती है कि वे पूरे साल दैनिक आहारिय पूरक पदार्थ लेने पर विचार करें।

#### प्रश्न

क्या आपको लगता है कि ऐसे विशिष्ट जनसंख्या समूह हैं (साक्ष्य के लिए निवेदन में उल्लिखित लोगों के अलावा) जिन्हें विटामिन D तक पहुंचने और/या उपभोग करने में कठिनाई हो सकती है?

कृपया जहां संभव हो इन समूहों से संबंधित विवरण और साक्ष्य प्रदान करें।

## प्रश्न

क्या आपके पास कोई सुझाव है कि जोखिम वाले समूहों की जरूरतों को पूरा करने के लिए विटामिन D पर सरकार के मार्गदर्शन को कैसे बेहतर बनाया जा सकता है?

कृपया जहां संभव हो इन समूहों से संबंधित विवरण और साक्ष्य प्रदान करें।

## विटामिन D के बारे में जनसंख्या जागरूकता को बढ़ाना

DHSC ने [2012 में स्वास्थ्य और देखभाल पेशेवरों को जोखिम समूहों के लिए विटामिन D की खुराक पर मार्गदर्शन प्रदान किया](#) और [शरद ऋतु और सर्दियों के दौरान विटामिन D की खुराक लेने पर 2020 में आबादी को और मार्गदर्शन प्रदान किया](#)। [NHS वेबसाइट](#) विटामिन D, इसके स्रोतों और लाभों, विटामिन D की कमी और बहुत अधिक विटामिन D के सेवन के जोखिमों सहित विटामिन और खनिजों के बारे में जानकारी भी प्रदान करती है। क्षेत्रीय या स्थानीय क्षेत्र भी विटामिन D आहार संबंधी सिफारिशों पर जागरूकता बढ़ाने की गतिविधियों को लागू कर सकते हैं।

क्योंकि COVID-19 महामारी के दौरान जोखिम समूहों में इंग्लैंड में मुफ्त विटामिन D पूरक प्रदान किए गए थे, इसलिए DHSC ने [विटामिन D पूरक के सुरक्षित उपयोग पर और मार्गदर्शन प्रदान किया](#)।

यह साक्ष्य के लिए निवेदन विटामिन D और संबंधित स्वास्थ्य असमानताओं पर राष्ट्रीय मार्गदर्शन और आहार सलाह के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए एक राष्ट्रीय अभियान शुरू करता है, जिसमें विभिन्न हितधारकों और उद्योग के साथ जुड़ाव शामिल होगा।

शरद ऋतु तक, जब अधिकांश लोगों को कम विटामिन D की स्थिति का खतरा होने लगता है, हम सर्दियों के दौरान पर्याप्त विटामिन D की स्थिति बनाए रखने के लिए अपनी सलाह और मार्गदर्शन के बारे में जागरूकता बढ़ाएंगे।

## प्रश्न

क्या आपके पास विटामिन D को बढ़ावा देने के लिए उपयोग किए गए अभिनव अभियानों के उदाहरण या केस अध्ययन हैं?

## प्रश्न

क्या आपके पास कोई सुझाव है कि विटामिन D को बढ़ावा देने के लिए खुदरा विक्रेता और उत्पादक क्या कर सकते हैं?

कृपया अभिनव हस्तक्षेपों के कोई भी उदाहरण प्रदान करें।

## प्रश्न

क्या आपके पास कोई सुझाव या केस अध्ययन हैं कि विटामिन D को बढ़ावा देने के लिए राष्ट्रीय और स्थानीय स्वास्थ्य और देखभाल सेवाएं क्या कर सकती हैं?

## विटामिन D के स्वास्थ्य और देखभाल पेशेवरों के बीच जागरूकता को बढ़ाना

हम जानते हैं कि जिन लोगों की घर से बाहर कम पहुंच होती है, उनमें विटामिन D की कमी का खतरा अधिक होता है, जिनमें बुजुर्ग, घर पर ही रहने वाले लोग, लंबे समय तक घर के अंदर सीमित रहने वाले लोग, या केयर होमों या अन्य संस्थानों के अंदर ही रहने वाले लोग, और वे लोग शामिल हैं जो आमतौर पर ऐसे कपड़े पहनते हैं जो बाहर होने पर अपनी अधिकांश त्वचा को ढंकते हैं।

नैदानिक और सामुदायिक स्थानों में स्वास्थ्य और देखभाल पेशेवर लोगों की एक विविध श्रेणी की देखभाल करते हैं और उस देखभाल और सहायता को प्रदान करने में मूल्यवान संबंध बनाते हैं। वे उन लोगों को सलाह और मार्गदर्शन प्रदान करने के लिए अद्वितीय स्थिति में हैं जिनकी वे देखभाल करते हैं।

अधिकांश लोगों के लिए, स्वास्थ्य सेवाओं के साथ उनका पहला संपर्क प्राथमिक देखभाल स्थानों में, और आमतौर पर उनका जीपी होगा। प्राथमिक देखभाल स्थान तेज़ी से स्थानीय स्वास्थ्य केंद्र बन रहे हैं जो अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए समुदायों को सलाह और समर्थन की एक विस्तृत श्रृंखला प्रदान कर रहे हैं। इसके साथ ही, क्षेत्रीय और स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाएं अपने समुदायों के भीतर अच्छे स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती को बढ़ावा देने के लिए हस्तक्षेप कर सकती हैं।

## प्रश्न

क्या आप सहमत हैं या असहमत हैं कि स्वास्थ्य और देखभाल पेशेवरों के बीच विटामिन D पर अधिक जागरूकता (या सूचना संसाधन) की आवश्यकता है?

- सहमत
- असहमत
- मुझे पता नहीं

#### प्रश्न

क्या आपके पास स्वास्थ्य और देखभाल पेशेवरों के बीच विटामिन D के बारे में जागरूकता बढ़ाने के बारे में कोई सुझाव या केस अध्ययन है?

कृपया विटामिन D के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए अभिनव हस्तक्षेपों के कोई उदाहरण प्रदान करें।

#### प्रश्न

क्या आपके पास इस बारे में कोई सुझाव या केस अध्ययन है कि समुदायों की विविध आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए सलाह और सहायता प्रदान करने के लिए स्वास्थ्य और देखभाल पेशेवरों की सहायता कैसे की जा सकती है?

## पौष्टिक बनाए गए खाद्य पदार्थों और बायोफोर्टिफिकेशन सहित, आहार के माध्यम से विटामिन D की स्थिति में सुधार करना

विटामिन D के मुख्य स्रोत सूरज की रोशनी, सीमित मात्रा में खाद्य पदार्थ और आहारीय पूरक पदार्थ हैं। अकेले भोजन से पर्याप्त विटामिन D प्राप्त करना मुश्किल है क्योंकि यह केवल कुछ ही खाद्य पदार्थों में पाया जाता है। स्रोतों में तैलीय मछली (जैसे सैल्मन, सार्डिन, हेरिंग और मैकेरल), लाल मीट, लीवर, अंडे की जर्दी, और पौष्टिक बनाए गए खाद्य पदार्थ शामिल हैं - जैसे कुछ वसा स्प्रेड है और नाश्ते के सीरियल।

यूके में कुछ खाद्य पदार्थ स्वेच्छा से विटामिन D के साथ पौष्टिक बनाए गए होते हैं जिनमें कुछ वसा स्प्रेड, पौधे आधारित पेय (उदाहरण के लिए, सोया या बादाम दूध), सूखे और वाष्पित दूध और नाश्ते के सीरियल शामिल हैं। यूके में, घरेलू उपयोग के लिए बेचे जाने वाले सभी मार्जरीन पहले 1940 से विटामिन D (और विटामिन A) के साथ अनिवार्य पौष्टिक बनाए जाने के अधीन होते थे, [और 2013 में अनिवार्य आवश्यकता को हटा नहीं दिया गया था](#)। इस आवश्यकता को हटा दिया गया है क्योंकि यूके के बाजार में बहुत कम उत्पाद बचे रहे जो कानूनी रूप से 'मार्जरीन' के रूप में योग्य होंगे। हालांकि, अब बेचे जाने वाले कई फैट स्प्रेड स्वैच्छिक आधार पर विटामिन D के साथ पौष्टिक बनाए गए होते हैं।

पूर्व यूरोपीय कानून के अनुसार, जिसे यूरोपीय संघ से बाहर निकलने के बाद यूके द्वारा बनाए रखा गया, जीवन के शुरुआती चरणों में मजबूत दांतों और हड्डियों के विकास को बढ़ावा देने के लिए [शिशु फार्मूला को विटामिन D के साथ अनिवार्य रूप से पौष्टिक बनाया जाता है](#)। [वर्तमान सरकारी दिशानिर्देश](#) सलाह देते हैं कि यदि आप स्तनपान करा रही हैं, तो आपको विटामिन D पूरक (10 माइक्रोग्राम (400 यूनिट) युक्त) लेने पर विचार करना चाहिए। यदि आपके बच्चे को केवल स्तन का दूध या फार्मूला दिया जा रहा है और वह प्रति दिन 500 मिलीलीटर से कम शिशु फार्मूला लेता है, (शिशु फार्मूला पहले से ही विटामिन D के साथ पौष्टिक बनाए गए होते हैं), तो आपको उन्हें 8.5 माइक्रोग्राम से 10 माइक्रोग्राम (340 से 400 यूनिट) तक दैनिक विटामिन D पूरक भी देना चाहिए।

मुख्य भोजन को पौष्टिक बनाने से जनसंख्या की विटामिन D स्थिति में सुधार करने का एक तरीका मिल सकता है, और विशेष रूप से विटामिन D की कमी के उच्च जोखिम वाले उन समूहों के लिए जिनकी हो सकता है कि अपने सामान्य आहार, सूर्य के प्रकाश या पूरक आहार के माध्यम से विटामिन D के स्रोतों तक समान पहुंच न हो।

[अमेरिका में](#), लगभग सभी दूध स्वैच्छिक आधार पर विटामिन D के साथ पौष्टिक बनाए गए होते हैं। स्वैच्छिक आधार पर पौष्टिक बनाए गए अन्य खाद्य पदार्थों में नाश्ते के सीरियल (लगभग 75%), दूध के विकल्प (50% से थोड़ा अधिक), योगहर्ट्स (लगभग 25%) और चीज़, जूस और स्प्रेड शामिल हैं। अमेरिका में शिशु फार्मूला में विटामिन D मिलाना अनिवार्य है।

[कैनेडा में](#), दूध और मार्जरीन को विटामिन D के साथ पौष्टिक बनाना अनिवार्य है और पौष्टिक बनाए गए पौधे-आधारित पेय (उदाहरण के लिए, सोया दूध) में उतनी ही मात्रा होनी चाहिए जितनी कि गाय के दूध में होती है। शिशु फार्मूला को भी अनिवार्य आधार पर पौष्टिक बनाया जाता है।

खाद्य पदार्थों के बायोफोर्टिफिकेशन का अर्थ है किसी खाद्य स्रोत में पोषक तत्वों को जोड़ने के बजाय एक खाद्य स्रोत का संशोधन करना (फोर्टिफिकेशन)। अंडे या यूवी-संपर्क वाले मशरूम के विटामिन D के साथ बायोफोर्टिफिकेशन से जनसंख्या की विटामिन D स्थिति में सुधार हो सकता है।

हम रिटेल और अन्य स्थानों में खाद्य और पेय पदार्थों में विटामिन D को उजागर करने या बढ़ावा देने के लिए अभिनव कार्यक्रमों और हस्तक्षेपों में रुचि रखते हैं।

### **प्रश्न**

क्या आपके पास ऐसे कार्यक्रमों या हस्तक्षेपों का कोई उदाहरण है जो रिटेल और अन्य स्थानों में खाद्य और पेय पदार्थों में विटामिन D को बढ़ावा देते हैं (जोखिम समूहों तक पहुंचने के लिए अनुरूप दृष्टिकोण सहित)?

### **प्रश्न**

हम विटामिन D के साथ खाद्य और पेय पदार्थों को स्वैच्छिक (उत्पादकों द्वारा तय) और अनिवार्य (सरकार द्वारा आवश्यक) आधार पर पौष्टिक बनाए जाने पर आपके विचारों में रुचि रखते हैं।

क्या आपको लगता है कि खाद्य और पेय पदार्थों तक पहुंचने और/या उपभोग करने में ऐसे मुद्दे या असमानताएँ हैं जिन पर सरकार को विचार करना चाहिए?

### **प्रश्न**

क्या आपके पास विटामिन D से पौष्टिक बनाए गए खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों के बारे में जागरूकता बढ़ाने के बारे में कोई सुझाव या कोई केस अध्ययन है?

कृपया अपने उत्तर में जहां संभव हो साक्ष्य प्रदान करें।

### **प्रश्न**

क्या आप इस बात से सहमत हैं या असहमत हैं कि विटामिन D से पौष्टिक बनाए गए खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों की बढ़ी हुई जागरूकता और उपलब्धता से व्यवसायों को लाभ होगा?

- सहमत
- असहमत
- मुझे पता नहीं

कृपया अपने उत्तर को स्पष्ट करें।

### प्रश्न

क्या आप इस बात से सहमत हैं या असहमत हैं कि विटामिन D से पौष्टिक बनाए गए खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों की बढ़ी हुई जागरूकता और उपलब्धता से जनसंख्या को लाभ होगा?

- सहमत
- असहमत
- मुझे पता नहीं

कृपया अपने उत्तर को स्पष्ट करें।

### प्रश्न

क्या आप इस बात से सहमत हैं या असहमत हैं कि यदि विटामिन D के साथ खाद्य और पेय पदार्थों को स्वैच्छिक आधार पर पौष्टिक बनाए जाने को मानकीकृत किया जाए तो व्यवसायों और उपभोक्ताओं के लिए लाभ होगा?

मानकीकरण का अर्थ पौष्टिक बनाए जाने का न्यूनतम स्तर स्थापित करना हो सकता है।

- सहमत
- असहमत
- मुझे पता नहीं

कृपया अपने उत्तर को स्पष्ट करें।

# आहारीय पूरक पदार्थों के माध्यम से विटामिन D की स्थिति में सुधार करना और आहारीय पूरक पदार्थों तक पहुँच और इसकी उपलब्धता को बढ़ाना

नवंबर 2020 तक, डेटा से पता चलता है कि 2020 में ग्रेट ब्रिटेन (इंग्लैंड, स्कॉटलैंड और वेल्स) में लगभग 7 मिलियन यूनिट विटामिन D की खुराक खरीदी गई थी (नीलसन, 2020)। लोग आमतौर पर सुपरमार्केट, केमिस्ट, फार्मासिस्ट या स्वास्थ्य खाद्य पदार्थों की दुकानों जैसे खुदरा दुकानों से काउंटर पर विटामिन D की खुराक खरीदते हैं

चिकित्सीय आवश्यकता वाले लोगों के लिए केवल विटामिन D का एक औषधीय रूप प्रदान किया जा सकता है।

## इंग्लैंड में महामारी के दौरान मुफ्त विटामिन D की खुराक का प्रावधान

COVID-19 महामारी के दौरान, सरकार ने इंग्लैंड में उन लोगों को, जो चिकित्सकीय रूप से बेहद कमजोर थे और देखभाल करने वाले घरों में ऐसे लोगों, जिन्हें बाहर बहुत कम पहुँच होने के कारण विटामिन D की कमी का खतरा था, 900,000 से अधिक विटामिन D के पूरक पदार्थ प्रदान किए। अब COVID-19 सामाजिक प्रतिबंध हटा दिए गए हैं और जैसा कि हम COVID-19 के साथ रहना सीख रहे हैं, हम इस बात पर विचार करना चाहते हैं कि हम जनसंख्या के विटामिन D की स्थिति में सुधार कैसे करें, विशेष रूप से जोखिम वाले समूहों में।

## स्वस्थ शुरुआत विटामिन

[हेल्दी स्टार्ट](#) (स्वस्थ शुरुआत) एक वैधानिक योजना है जो गर्भवती महिला और चार साल से कम उम्र और एक वर्ष से अधिक उम्र के बच्चों के लिए प्रति सप्ताह £4.25 और एक वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए फल, सब्जियां, दालें, दूध और शिशु फार्मूले पर खर्च करने के लिए £8.50 प्रदान करती है। हेल्दी स्टार्ट के लाभार्थी भी मुफ्त विटामिन प्राप्त कर सकते हैं।

हेल्दी स्टार्ट के लिए पात्रता गर्भावस्था और/या चार साल से कम उम्र के बच्चे होने और निर्धारित लाभ और टैक्स क्रेडिट प्राप्त करने से जुड़ी है। आय की परवाह किए बिना 18 वर्ष से कम आयु की सभी गर्भवती महिलाएं भी स्वस्थ शुरुआत के लिए पात्र हैं।



महिलाओं और बच्चों के लिए [हेल्दी स्टार्ट विटामिन](#) उपलब्ध हैं। गर्भवती महिलाओं और नई माताओं को एक मुफ्त आहारीय पूरक पदार्थ प्राप्त हो सकता है जिसमें फोलिक एसिड, विटामिन C और विटामिन D होता है। 4 साल से कम उम्र के बच्चे एक पूरक प्राप्त कर सकते हैं जिसमें विटामिन A, विटामिन C और विटामिन D होता है। स्थानीय प्राधिकरण और NHS संगठन प्रसवपूर्व अपॉइंटमेंटों, हेल्थ विज़िटर्स और स्वास्थ्य क्लिनिकों जैसे आउटलेट्स के माध्यम से स्थानीय स्तर पर विटामिन वितरित करने के लिए जिम्मेदार हैं।

क्योंकि हेल्दी स्टार्ट विटामिन स्थानीय स्तर पर चलाए जाते हैं, इसलिए इनके उपयोग पर कोई केंद्रीकृत आंकड़े नहीं हैं। हालाँकि, निजी तौर पर, हम समझते हैं कि उपयोग कम है।

हम विटामिन D की खुराक तक पहुंच और उपलब्धता में रुचि रखते हैं।

### प्रश्न

क्या आपको लगता है कि कुछ चिंताएं, असमानताएं और बाधाएं हैं जो लोगों को विटामिन D की पूरक पदार्थ लेने से रोक सकती हैं?

- हां
- नहीं
- मुझे पता नहीं

कृपया अपने उत्तर को स्पष्ट करें।

### प्रश्न

क्या आपको लगता है कि इन मुद्दों, चिंताओं, असमानताओं और बाधाओं को दूर करने के लिए कार्रवाई की जा सकती है?

- हां
- नहीं
- मुझे पता नहीं

कृपया अपने उत्तर को स्पष्ट करें।

### **प्रश्न**

क्या आपके पास हेल्दी स्टार्ट विटामिन प्रोग्राम के बारे में जागरूकता बढ़ाने के तरीकों के बारे में सुझाव या केस अध्ययन हैं?

### **प्रश्न**

क्या आपके पास उन तरीकों के सुझाव या केस अध्ययन हैं जो स्थानीय स्वास्थ्य और सार्वजनिक स्वास्थ्य संगठन विटामिन D पूरक सेवन में सुधार के लिए कर सकते हैं?

कृपया किन्हीं स्थानीय नवाचारों या कार्यक्रमों का कोई उदाहरण प्रदान करें।