# هل يؤدي نقص الفيتامين "د" الى الاصابة بالالزهايمر؟

الدكتورة رولى حمدان
اخصائية تغذية

من المعروف ان كل من مرض الخرف والالزهايمر يؤديان الى حالة من النسيان، وحتى تاريخه لم يتم التوصّل الى اي علاج شاف. وفي المعلومات ان هذين المرضين يصيبان واحد من بين كل ١٠افراد فوق سن ال ٦٤.

اسباب المرض عديدة والابحاث جارية للتعرف عليها وتحديدها. وقد يكون احد اسبابها العمر، الاصابة في الرأس، التقدم في العمر، الاصابة في الرأس وغيرها من الاسباب...

ما هو النظام الغذائي الواجب اتباعه لتلافي الاصابة بمرضي الخرف والالزهايمر؟

في الصين مثلا عندما تغير النظام الغذائي من الارز والقليل من اللحوم الى نظام يحتوي على اللحوم والسكريات لوحظ تغيّر في نمط الحياة.

ما هي الصلة بين الفيتامين «د» والاصابة «بالالزهايمر»؟

اثبتت الابحاث ان تفاعل الدماغ مرتبط بوجود الفيتامين «د». والصلة تشير الى وجود متلقي على جدار الخلايا في الدماغ ينقل التفاعل الى الخلايا الاخرى للتحرك واعطاء اي أوامر.

وهذا المتلقي يتراجع ويضعف مع نقص الفيتامين «د» وهو بالتالي ينعكس على تخزين الذكريات. والفيتامين «د» يحول دون تلفها. والدراسات مستمرة لمعرفة ما هي الكمية اللازمة من الفيتامين «د» للجسم وما هي الكمية التي يجب زيادتها او تناولها. واذا كان نقص الفيتامين «د» هو سبب الاصابة بالمرضين فعلياً.

في الواقع كل التحاليل اثبتت ان الذين يعانون من الالزهايمر والخرف يشكون من نقص في الفيتامين «د» في الدم. ونتائج معاينة الدماغ عند الذين يتمتعون بنسبة عالية ومعتدلة من الفيتامين المذكور كانت افضل من نتائج الذين يعانون من النقص في الفيتامين. الا انه من ناحية اخرى، قد يكون النقص في الفيتامين حصل بعد الاصابة بمرض الخرف والالزهايمر. ما من شيء مؤكد حتى اليوم.

من جهة اخرى، اذا كان الفرد يعاني من الخرف او الالزهايمر فان تناول الفيتامين «د» لا يوّلّد اي ضرر علما انه ايضا لا نعلم ما هي الفوائد من تناول كميات كبيرة منه.

ويبقى ان نشير الى اهمية الفيتامين «د» بالنسبة للصحة العامة.

من المسلم به أن نقص فيتامين «د» يعد الآن مشكلة صحية عامة رئيسية في جميع الفئات العمرية حتى في البلدان التي يفترض أن تكون الاشعة فوق البنفسجية كافية لمنع هذا النقص.

ومن المعروف أن نقص هذا الفيتامين يزيد من مخاطر الإصابة بالأمراض مثل السكري من النوع الثاني، وأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، ومقدمات الإرتعاج Preeclampsia.

ينتشر نقص فيتامين (د) في جميع الفئات العمرية، وخصوصاً لدى الفتيات والنساء من منطقة الشرق الأوسط.

## مقدمة إلى فيتامين (د)

إن الفيتامين (د) هو فيتامين أساسي ذوّاب في الدهن لصيانة الكالسيوم وصحة العظام، وقد ارتبط أيضًا بارتفاع ضغط الدم ومتلازمة الأيض والسرطان.

## ما هو فيتامين (د) وما دوره؟

إن الفيتامين (د) موجود في بعض الأطعمة، وهو ضروري من أجل الحفاظ على صحة جيدة وعظام قوية.

٢) يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم من الطعام والمكملات الغذائية.

٣) للفيتامين (د) أهمية كبيرة للجسم من نواح عديدة، فهو مفيد للعضلات، ولنقل الرسائل عبر الأعصاب بين الدماغ والأعضاء الأخرى، ولمكافحة غزو البكتيريا، والفيروسات، وحماية البالغين من ترقق العظام.

## الكمية اللازمة لنا من الفيتامين (د)

معدل التوصيات

| | |
|---|---|
| الأطفال ١-١٣ | ٦٠٠ وحدة دولية |
| المراهقين ١٤-١٨ | ٦٠٠ وحدة دولية |
| الكبار ٩-٧٠ | ٦٠٠ وحدة دولية |
| البالغين ٧١ عاما وما فوق | ٨٠٠ وحدة دولية |
| الحوامل والمرضعات | ٦٠٠ وحدة دولية |

## ما الطعام الذي يؤمن الفيتامين (د)؟

عدد قليل جدًا من الأطعمة تحوي على الفيتامين (د) فيتم تدعيمها بطبيعة الحال بهذا الفيتامين.

١. الأسماك الدهنية مثل السلمون والتونا
٢. كبد لحوم البقر، والجبن، ويوفر صفار البيض كميات صغيرة
٣. يؤمن الفطر كميات قليلة من الفيتامين

## هل تمدّنا الشمس بالفيتامين D؟

يُنتج الجسم الفيتامين (د) عندما يتعرض مباشرة لأشعة الشمس، وهي الطريقة التي يتبعها معظم الناس للحصول عليه.

بما أن وظائف الفيتامين (د) ضرورية، فإن النقص فيه لا يزال تحت الدراسة. نوصي بزيادة تناول فيتامين (د) إلى ١٠٠٠ وحدة دولية في اليوم بالإضافة إلى تناول مكملات الفيتامينات المعدنية يوميًا حتى لو كنا نستهلك ما يكفي من السعرات الحرارية. وقد أظهرت بحوث حديثة أن التوصيات السابقة بـ: ٤٠٠ و.د. أو ٦٠٠ و.د. كانت منخفضة جدًا في سبيل الحفاظ على مستوى كاف من الفيتامين (د). وثمة كثيرون ممن يجهلون فوائد أشعة الشمس في هذا الصدد.

ارتبط نقص فيتامين (د) الأول بأمراض الطفولة مثل الكساح، والآن هو أكثر ارتباطًا بالعديد من الحالات الأخرى من الأمراض المزمنة.

## هناك ثلاث طرق للحصول على فيتامين (د)

أ. الشمس: التعرض لأشعة الشمس دون واقيات الشمس
ب. القليل من الأطعمة تحوي على الفيتامين (د)
ت. إثراء الغذاء والمكملات الغذائية

لا نستطيع الحصول على ١٠,٠٠٠ وحدة دولية من الفيتامين (د) من دون تناول الأغذية التكميلية.

والسؤال هنا هو لماذا نعاني من نقص في الفيتامين د؟
من العام ١٩٧٠ لغاية ٢٠١٠ وما بعد ذلك.
هل لهذا علاقة بالشمس؟ أو الطعام؟ او نقص العوامل المساعدة؟
في ما يلي موجز للأسباب:
١. هل يتجنب الأشخاص الشمس؟
٢. زيادة الوسائط المتعددة والأنشطة الداخلية
٣. العمل المكتبي
٤. الخوف من سرطان الجلد
٥. مستويات كوليسترول أقل في الدم بينما يحتاج الجسم إلى الكولسترول لإنتاج فيتامين (د)
٦. المزيد من السمنة

• يحتاج الأشخاص الذين يعانون من السمنة إلى المزيد من الفيتامين (د)
• لا يعمل كبد الأشخاص الذين يعانون من السمنة بشكل سليم وبالتالي لا يُنتج ما يكفي من هذا الفيتامين.

٧. إن استهلاك مشروبات غازية أكثر يؤدي إلى استنزاف الكالسيوم، وبالتالي استنزاف الفيتامين (د).
٨. الفروكتوز = استهلاك الكثير من سكر الفواكه (الفروكتوز) يقلل كل من المصل فيتامين (د) الفاعل (حسب نتائج الإختبارات على الفئران).
يخفض الفروكتوز أيضًا من وصول فيتامين (د) الفاعل إلى الخلايا (غير مرئية في اختبارات الدم).
٩. اللحوم من المزارع الصناعية: تحوي على مستويات فيتامين(د) أقل بكثير من المراعي الحرة
مثل سلمون المزارع فيه فيتامين (د) بمستوى أربع مرات أقل من سمك السلمون البري.
١٠. تناول نسبة اقل من اللحوم الدهنية في محاولة لخفض الكولسترول. تبين أن اللحوم دهنية تنشط الفيتامين (د) في الكبد.
١١. تعمل الكثير من الأدوية التي نستهلكها على منع امتصاص الفيتامين، مثل Antiserzure، orlistat، والمنشطات، ومحصرات قناة الكالسيوم، وزيوت St. John Wort
١٢. المزيد من استهلاك الدهون غير المشبعة يقلل التوافر الحيوي للفيتامين (د).
١٣. المزيد من النوافذ: تبين أن أشعة UVA من النوافذ تقضي على فيتامين (د).
١٤. الملح: ازدياد استهلاك الملح، يقلل من العوامل المساعدة للفيتامين (د) مثل المغنيسيوم، والكالسيوم.
١٥. المياه المفلورة تعمل على خفض المغنيسيوم، وهو أمر ضروري لاستخدام الجسم للفيتامين (د) (فرضية).
١٦. الحقول المغناطيسية مثل التصوير بالرنين المغناطيسي.
١٧. النظام الغذائي النباتي أو عدم تحمّل اللاكتوز
١٨. التدخين يخفّض كمية الكالسيوم، مما يقلل من الفيتامين (د).

## الأوهام المتعلقة فيتامين (د)

أ. ١٠-١٥ دقيقة تحت الشمس ثلاث مرات في الأسبوع هو وقت كاف للحصول على الفيتامين (د).
ب. تناول السمك ثلاث مرات أسبوعيًا ستتوفر لك كمية كافية من الفيتامين (د).
ت. شرب كوب واحد من الحليب
ث. من الأفضل تخفيض مستوى الكوليستيرول.
ج. قد تنشأ حصى الكلى.
ح. أستطيع تلقي الفيتامين (د) حتى لو وضعت الحاجز الشمسي.

## في الخلاصة

شمس أقل –> فيتامين د أقل –> مستوى صحي أسوأ.
ثمة دليل قوي بأن زيادة الفيتامين (د) يخفض من المشاكل الصحية كما ذكر آنفًا (مثل الاكتئاب، ومرض التوّحد والسرطان والتليف الكيسي، والفيبروميالغيا، وارتفاع ضغط الدم وزيادة الوزن).

علاوة على ذلك، فإن المستوى المنخفض من الفيتامين (د) مرتبط بانتشار مرض الالزهايمر، والتعب وفقر الدم والحساسية والخصوبة. وثمة ارتباط طفيف أيضًا بالايبولا والانتحار والإعاقات السمعية.