

Российские ученые во главе с д.б.н., проф., Руководителем Лаборатории витаминов и минеральных веществ ФИЦ питания и биотехнологии Коденцовой Верой Митрофановной (на фото) провели исследование в группах риска населения России: каких витаминов нам не хватает...

В период 2015- 2017 гг. появились исследования обеспеченности отдельных групп населения (студенты, беременные женщины, спортсмены, лица, работающие во вредных условиях труда, пациенты с алиментарно-зависимыми и инфекционными заболеваниями), проживающими в разных регионах (всего 1200 человек) одновременно витаминами А, Е, D, В1, В2, В6, В12, С, фолатами и каротиноидами. Цель работы - анализ состояния обеспеченности витаминами взрослого населения России, выявление приоритетных дефицитов, т.е. дефицит которых является наиболее частым среди жителей нашей страны, а также их сочетаний.

Приоритетными у взрослого населения являются дефициты витаминов D, B2 и бета-каротина. Витамин С является самым благополучным, его дефицит практически перестал встречаться (у 1-2% обследованного населения). В настоящее время недостаток витаминов группы В у взрослого населения обнаруживается значительно чаще, чем недостаточность витаминов С, А и Е. В то же время выявлены группы лиц, недостаточно обеспеченные другими витаминами: витамином А - беременные женщины (3 триместр), жители российского Севера, больные туберкулезом; витамином Е - работники промышленных предприятий с вредными условиями труда, студенты вузов; фолатами – студенческая молодежь, больные ожирением; *витамином В12 - вегетарианцы*
. Наиболее частыми сочетаниями являются дефициты витаминов D, B2 и каротиноидов.

Частота выявления сочетанного дефицита трех и более витаминов в настоящее время колеблется в диапазоне от 5 до 39%. В этих же пределах находится частота обнаружения лиц, обеспеченных всеми витаминами.

В среднем обеспечены всеми витаминами 14% взрослых и 16,8% детей старше 4 лет; полигиповитаминоз имели 22% взрослых и 39,6% детей.