

研究發現有六至八成慢性腎臟病病人生理性維生素 D 不足

雖然現代人的營養狀況和過去比較大為改善，但也因為人類壽命延長和生活環境的改變，個別營養素缺乏反而還存在一些特殊人群中，其中之一就是維生素 D。據估計慢性腎臟病病人約有 60~80% 體內維生素 D 不足，隨著腎臟病嚴重程度的加重，維生素 D 不足、甚至缺乏的比例也隨著增加。而造成維生素 D 缺乏最主要的原因如下：

- * 營養攝取量不足或者日曬不足
- * 從尿液中流失維生素 D 的結合蛋白
- * 尿毒症病人皮膚的改變，即使是正常 紫外線照射下，仍無法充分地合成生理性維生素 D。

補充營養維生素 D 減少血管鈣化的風險

許多臨床研究指出，如果慢性腎臟病病人缺乏維生素 D，會建議補充營養維生素 D，以提供足夠的原料讓體內各個重要器官正常運作。對於腎臟病病人特別是對骨骼與肌肉系統的助益、增強免疫、降低感染風險，最重要的是減少血管鈣化的風險，因為這將會是造成腎臟病病人死亡的主因。適時補充營養維生素 D，可以幫助將鈣與磷鎖在骨頭內，不會在血液中濃度過高而沉積造成血管鈣化；同時強化骨頭，預防骨質疏鬆。也可以活化體內的防禦細胞，一旦病菌入侵，防禦細胞便可即時發揮殺菌作用，降低疾病感染的機會。

在腎功能變差的過程，體內轉化維生素 D 的能力會受損，而缺乏維生素 D 可能也會使腎臟病加速惡化，所以適時適量補充營養維生素 D，有利於保護腎功能。因此，對於慢性腎臟病病人，營養維生素 D 扮演著重要角色，不容忽視。