


Sprawdzone: Witamina D zapobiega lub leczy **75** problemy zdrowotne

[VitaminDWiki](#) grudnia 2016

Idź do <http://is.gd/proofvitd~V> w klikalne szczegóły

Pobierz grudnia 2016 PDF tej strony w 

[English](#) [niemieckiego](#) [holenderskiego](#) [francuskiego](#) [norweskiego](#) [chińskim](#)     

| Problem zdrowotny | Treat P Revent | Obniżenie przez Vit D Kliknij po szczegóły | RCT Controlled Trial = Losowy * = Link do dodatkowych RCT CT = Clinical Trial |
|----------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nadciśnienie | T | 149 do 142 mm Hg | RCT * , 2400 jm. 100.000 IU * |
| Cardiovascular po ataku | T | 32% mniej zgonów | CT 1000 jm |
| Cukrzyca typu 1 | P | 85% | 12000 dzieci, 2000 jm |
| Cukrzyca typu 2 | T | 62% | RCT * zmniejszenie CRP, 4000 jm |
| Ból pleców | T | 95% | 5000/10000 jm |
| Grypa | P | 90% | RCT * , 2000 jm |
| Spada | P | 50% | RCT , 100.000 IU miesięczna RCT z posiłkami na kółkach 2016 |
| złamań szyjki kości udowej | P | 30% | RCT * 800 jm |
| Krzywica | P | 98% | Turcja, 400 jm |
| Zespół Raynauda | T | 40% | RCT , wizualna skala 20000 jm Średnia |
| Bóle menstruacyjne | P | 76% | RCT , 7000 jm Średnia, PMS zmniejszone o połowę |
| ryzyko Cięża | P | 50% | RCT , 4000 jm |
| C-section, nieplanowane | P | 50% | RCT , 4000 jm, małe badanie |
| Niska waga po urodzeniu | P | 60% | RCT * 1000 jm D2 |
| TB | P | 60% | RCT , 800 jm |
| Rak piersi | P | 60% | RCT , 1100 jm (2007) |
| Reumatoidalne zapalenie stawów ból | T | 40% | RCT , 500 jm, dodane na receptę |
| Mukowiscydoza | T | 75% | RCT , pilot 4X mniej zgonów 250.000 IU |
| Przewlekłe zapalenie nerek | T | 90 do 70 PTH | RCT , 3500 jm, |
| Zakażenia dróg oddechowych | P | 63% | RCT , 4000 jm 1 rok 2-ty RCT : 2000/800 IU |

| | | | |
|-----------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | <u>3-ga RCT 20000 jm co tydzień</u> |
| <u>Toczeń</u> | T | <u>zerowe race</u> | Ładowanie następnie 100.000 IU miesięcznie, RCT zbyt |
| Sierp komórki | T | <u>mniej bólu</u> | RCT , aż do 100000 IU / tydzień |
| Owrzodzenie podudzi uzdrowienie | T | <u>4X szybciej</u> | RCT , 50,0000 jm / tydzień, małe badanie |
| Poważny uraz mózgu | T | <u>2X</u> | RCT , 20,0000 IU / dzień z progesteronem |
| <u>Choroba Parkinsona</u> | T | <u>stabilizowane</u> | RCT , 1200 IU / dzień |
| <u>stwardnienie rozsiane</u> | P | <u>68%</u> | RCT , 7100 jm zapobiec pre-MS ==> MS |
| Zastoinowej niewydolności serca | T | <u>90%</u> | RCT , 1000 niemowlęta IU (<u>też: Dorośli nie RCT</u>) |
| Infekcje ucha środkowego | P | <u>30%</u> | RCT , 1000 IU niemowlęta |
| Zapalenie dziąseł | T | <u>88%</u> | RCT , 2000 jm |
| <u>Mięśnie u seniorów</u> | T | <u>17% więcej mięśni</u> | RCT , 4000 jm |
| Antybiotyk zastosowanie przy przekroczeniu prędkości> 70y | T | <u>47%</u> | RCT , 60000 jm miesięczna |
| <u>Niemowleta</u> wyższy | Zasilek | <u>1 cm wysokości</u> | RCT , 50000 jm tygodniowo, 8 tygodni |
| <u>Cukrzyca ciężarnych</u> | T | <u>Leczony</u> | RCT , 2 dawki 50.000 IU |
| <u>Po ataku serca</u> | T | <u>+ 6% frakcja wyrzutowa</u> | RCT , 800.000 IU jeden raz |
| <u>Rak prostaty</u> | T | <u>Mniej rdzenie +</u> | RCT , 4000 jm (2012) |
| <u>Astma</u> | T | <u>zmniejszone objawy</u> | RCT , 60K jm / miesiąc; RCT 50K jm / tydzień <u>Meta-analiza interwencji Astmy</u> |
| <u>Depresja</u> | T | <u>Zredukowany</u> | RCT , 300.000 IU wtrysku RCT pomógł <u>Prozac</u> |
| <u>Niska witaminy D podczas piersią</u> | P | <u>Wszystkie dzieci> 20 mg</u> | RCT , 5000 jm |
| <u>Fibromialgia</u> | T | <u>Zredukowany</u> | RCT , 30-48 ng RCT 50K jm / tydzień |
| <u>Pokrzywka, przewlekła</u> | T | <u>Zmniejszone o 40%</u> | RCT , 4000 jm dodany |
| <u>cholesterol</u> | T | <u>Zmniejszone 4 mg</u> | RCT , 400 jm + Ca |
| <u>Odchudzanie</u> | T | <u>stracił 5 funtów więcej</u> | RCT , 2000 jm + dieta + ćwiczenia |
| <u>stwardnienie rozsiane</u> | T | <u>95% zostało wyleczonych</u> | 20000 do 140000 IU / dzień |
| <u>Cukrzyca ciężarnych</u> | P | <u>40%</u> | RCT , 5000 jm |
| <u>Przewlekła obturacyjna</u> | T | <u>poprawa 17X</u> | CT, 50000 jm tygodniowe |

| | | | |
|--------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| choroba płuc | | | RCT 100.000 IU miesięczna |
| Astma | T | 1/2 Ataki astmy | RCT > 42 mg witaminy D |
| Jakość życia (QoL) | T | Nursing Home QoL | CT, 4000 jm w codziennym chlebie |
| Śmierć krytycznie chorych pacjentów | T | 20% wzrost przeżywalności | RCT 540 K jm ładowania niż 90K miesięcznego |
| Zespół niespokojnych nóg | T | Nik 26 ==> 10 | CT, wielkość dawki witaminy D nie określają w abstrakcyjne |
| Wirusowe zapalenie wątroby typu C | T | Ulepszone konwencjonalne leki | RCT 2,000 IU |
| Choroba Crohna | T | poprawiła się, gdy > 30 ng | RCT 2000 jm |
| Porodu przedwczesnego | P | 2.5X spadek również: mniej c-section & better Apgar | RCT 2000 jm Indie |
| Toczeń | T | ból zmniejsza się | RCT 4000 jm |
| klasterowy ból głowy | T | CH wyeliminowane w 60% | 10000 IU, Mg, omega-3 itp |
| Autyzm | T | 80% poprawiona | CT 300 IU / kg / dzień przez 3 miesiące |
| Stan przedcukrzycowy | T | ~ 20% zmniejszona | RCT 60000 IU / miesiąc |
| Utrata masy ciała: nadwaga i otyłością | T | 12 funtów w ciągu 6 miesięcy | RCT 100.000 IU / miesiąc |
| Sarkopenia = utrata mięśni | T | 27% wzrost | RCT 1000 jm |
| Rosnące bóle | T | 60% spadek | ~ 100000 jm / miesiąc - NIE RCT, dane wszystkim 2. Wyniki badań, podobne |
| Choroba zwyrodnieniowa stawów ból | T | 60% spadek | 50000 IU / tydzień - NIE RCT, dane wszystkim |
| Stwardnienie boczne roziane | T | pomógł | 2000 jm - NIE RCT, dane wszystkim |
| Zawrót głowy | T | Redukcja 3X jeśli podniesione > 10 ng | 600000 obciążenia jm, a następnie maint. NIE RCT, dane wszystkim |
| brodawki | T | 80% wyeliminować wstrzykiwanie | NIE RCT, dane wszystkim |
| Syndrom metaboliczny | P | zmniejszona o 44% , gdy VitD wzrosła o 30 ng | NIE RCT, dane wszystkim |
| Katar sienny | P | 1000 IU 30 dniach | RCT |
| Stan przedrzucawkowy | P | 50000 jm co 2 tygodnie | RCT |
| Krew rak | T | Szpiczak mnogi | NIE RCT, dane wszystkim |
| Zespół jelita drażliwego | T | 3000 jm sprayu | RCT |
| Zakażenie dróg moczowych | P | zmniejszenie o 50% | RCT 20000 jm co tydzień |

| | | | |
|-----------------------------------------------------|----------|---------------------------|---------------------------------------------------|
| mite Alergie | P | <u>redukcja 5X</u> | RCT 2000 jm preg, 800 jm dziecko |
| Okoloporodowa depresja (depresja poblizu urodzenia) | T | <u>zmniejszenie o 50%</u> | RCT 2000 jm w ciagu zaledwie kilku tygodni |
| <u>zapalenie pochwy</u> | T | redukcja 10X | RCT 2000 jm |
| <u>Wyprysk</u> | T | Zredukowany | 2 RCT 1600 jm |
| <u>Bezalkoholowe Fatty Liver Disease</u> | T | Zredukowany | RCT 20000 jm co tydzień |
| <u>Preclampsia</u> | T | Zredukowany | RCT 4400 jm |

Uwaga: Wiele ostatnich dowody nie są RCT (gdzie połowa ludzi się nie / trochę witaminy D) Być może naukowcy uważają, że jest moralnie złe, aby nie dać witaminę D do wszystkich uczestników. A może naukowcy nie są w stanie znaleźć wystarczająco dużo ludzi, którzy nie chcą zmian 50% zachorowania na zero lub niewiele witaminy D

-  [Pobierz PDF z próbnego 47 czerwca 2014 - Rozmiar prawna angielskim](#)

Większość dowody są RCT (randomizacją), gdzie nawet lekarz wie, kto dostaje dodatkowe witaminy D

- 2 są Metaanaliza wielu RCT
- Witamina D podaje się wszystkim niemowlętom w całym kraju (krzywica) - nie RCT
- W kilku badaniach naukowcy uważali, że to było nieetyczne nie dać witaminy D dla wszystkich (np nr 43)
- W niektórych badaniach, wielkość dawki zmienia się od potrzeb osoby (osób z nadwagą, etc.)
- W niektórych badaniach kofaktorów zostały dostosowane do potrzeb pacjenta
- Nawiasem mówiąc - problemy zdrowotne, które zostały wyleczone przez witaminę D nie były RCT i oczekujemy, że nigdy nie zostanie sprawdzona przez Random Controlled Trials. Utwardzanie wymaga wielkości dawki i kofaktorów być dostosowana do potrzeb każdego pacjenta.

Wiele prób klinicznych nie stwierdzono korzyści ze względu na jedną lub więcej z następujących awarii:

1. **Zawiedzie** użyć wystarczająco dużą dawkę witaminy D (często <1100 IU) parzystych większa dawka konieczna, jeżeli: 1) otyłość, 2) słaba gut, 3) chorych (wiele chorób zużywają dużo witaminy D)
2. **Nie powiedzie się**, aby dały witaminy D przez wystarczająco długi czas (kilka RCT trwał mniej niż 5 tygodni)
3. **Nie powiedzie się**, aby dały witaminy D wystarczająco często. Co najmniej raz na 2 miesiące do D3 - i co najmniej raz w tygodniu dla D2
Uwaga: Rzadkie dawkowanie powoduje również niezbilansowania chemii organizmu
4. **Zawiedzie** dostarczenie dawki nasycającej lub miał zbyt krótki okres, aby przywrócić poziom witaminy D
5. **Zawiedzie** użyć formularza D3, zamiast tego używa mniej skuteczną formę D2
6. **Nie powiedzie się**, aby mieć zdrowe zakres wapnia lub innych istotnych kofaktorów (zwłaszcza w przypadku badan związanych z kośćmi
Również różnice w magnez może doprowadzić w 30% zmian w reakcji na witaminę D
Magnez jest zależny od wody, żywności, suplementów
7. **Brakuje** dostrzegać istniejące wcześniej poziom witaminy D - tylko ci, którzy są niskie prawdopodobieństwo pokaże korzyści
8. **Nie powiedzie się** zauważyć, jak / kiedy witamina D została podjęta (które mogą zmienić reakcję jak 2X)

9. **Nie powiedzie się** zgłosić w sprawie zgodności (w jednym przypadku 40% uczestników nie podejmuje suplementów konsekwentnie)

Wiele meta-analizy również nie znaleźć korzyść z powodu jednego lub więcej z powyższych awarii

Ponadto wiele [metaanaliza](#) średniej zebranie wszystkich prób

wyobrazić sobie historię o metaanalizie aspiryny (która nigdy nie została wykonana)

istniałoby być dziesiątki RCT dla aspiryny nie działa z 3 mg dawki

nie byłoby wielu RCT aspiryny nie pracuje z 30 mg dawki

nie byłoby niewiele badań aspiryny pracy z 300+ mg dawki

nie będzie wiele badań małych ilościach Willow kora (witamina D2 zamiast witamina D3)

Wtedy nie byłoby Metaanaliza aspiryna i Willow bark

- **to metaanaliza byłoby stwierdzić, że aspiryna i kora wierzby nie działają.**

Podczas około 200 RCT zostaną opublikowane w 2014 roku, oczekuję tylko dodanie 50 do stołu Dowody z przyczyn wymienionych powyżej

Również niektóre badania nie zacząć z powodu braku chętnych, aby przejść przez wiele lat z <500 IU witaminy D

Zobacz także VitaminDWiki: Random kontrolowanych badaniach z witaminą D **interwencji**

- [Interwencja - Witamina D 330 Interwencje](#)

Uwaga: sortuje się interwencje, których autorem jest problemem zdrowotnym, a także według daty

- [Witamina D Badania interwencyjne - długa lista - maj 2014](#) 1204 Próby

Aktualizacja: 1568 Badania interwencyjne Witamina D w lipcu 2016

- [Przeglądy systematyczne i metaanalizy Witamina D 272 pozycji](#)
- [Wiele problemów zdrowotnych są związane z niskim witaminy D - meta-metaanalizę kwiecień 2014](#)

Inne badania interwencyjne witaminy D niż na łączną witamin A + C + E + K w połączeniu

[Witamina D = 1639](#) , in = 1603 [[Witamina A461](#) +[Witamina C508](#) +[witamina E404](#) +[Witamina K230](#)] z dnia gru 2016

Zobacz także VitaminDWiki

- [Przegląd: Witamina D również TREATS](#)
- [Czy to etyczne nie dają witaminy D w osteoporozie trials- NEJM września 2010](#)
Niektóre witaminy D RCT nie są tworzone, ponieważ naukowcy nie chcą pozbawić korzyści połowy pacjentów
Niektóre witaminy D RCT nie może być rozpoczęte, ponieważ zbyt wielu kandydatów są biorąc już witaminę D
- [Przyczyny niedoboru witaminy D](#)
- [Lista wszystkich kategoriach witaminy D Informacje](#) i liczba elementów w każdej
- [Lista wszystkich przeglądów witaminy D 67 pozycji](#) wraz z powiązanimi wyszukiwań

Less sun => Less Vitamin D => Less Health

Less Sun

Less time outdoors

- Air Conditioning
- TV & internet & video games
- Live in smoggy cities
or in suburbs with little walking
- Less work outdoors
- Fear skin cancer and wrinkles

Less sun when outdoors

- Sunscreen
- Protective clothing

Additional reasons at:
is.gd/lowvitamind

Henry Lahore 10/2015 VitaminDWiki
details at is.gd/sundisease

Less Health

ALS, Asthma, Autism, Breast Cancer, Cognitive Decline, Congestive Heart Failure, Cystic Fibrosis, Dental, Depression, Diabetes, Falls/fractures, Fibromyalgia, Kidney, Headache, Hypertension, Infection (antibiotics), Influenza, Lupus, MS, Osteoarthritis, Osteopenia, Osteoporosis, RA, Rickets, Pain-Back, Parkinson's, Psoriasis, Prostate Cancer, Pregnancy problems, Raynaud's, Tuberculosis, Ulcer -leg, Weight gain

Allergy, Alzheimer's, Anemia, Bone, Cancers, Celiac, Chronic Fatigue, Chronic Pain, COPD, Fertility, Heart Disease, HIV, IBD, Metabolic Syndrome, MRSA, Myopathy, Sepsis, Thyroid

Acne, Ebola, Hearing, Liver, Rosecea, SAD, Shingles, Shin Splints, Suicide, Vision

Strong Proof
that increase in Vit D
decreases incidence
and/or treats

Associated
with low Vit D for most
people with the disease

Suspected
relationship with
low Vitamin D

Kliknij na wykresie, aby uzyskać więcej informacji i tłumaczenia

Witamina D jest szczególnie potrzebne w czasie ciąży

Dużo witaminy D poprawia ciąży, matki i dziecka zdrowie w **ponad 15** sposobów

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------|
| 1. Zmniejsza Poronienie | 2,5-krotnie | |
| 2. Zmniejsza stan przedrzucawkowy | 3,6 razy | RCT * |
| 3. Zmniejsza Cukrzyca ciężarnych | 3 razy | RCT * |
| 4. Zmniejsza Depresja po ciąży | 1,4 razy | RCT * |
| 5. Zmniejsza zapalenie pochwy | 10 razy | RCT '* |
| 6. Zmniejsza przedwczesnego porodu | 2 razy | RCT * |
| 7. Zmniejsza cesarskiego cięcia - nieplanowane | 1,6 razy | |
| 8. Zmniejsza małe dla wieku ciążowego | 3 razy | |
| 9. Wysokość Infant, waga, obwód głowy w granicach normy | | RCT * |
| 10. Zmniejsza dzieciństwa świszczący oddech | 1,3 razy | RCT * |
| 11. Zmniejsza Childhood autyzm | 4 razy | |
| 12. Zmniejsza młodych dorosłych stwardnienia rozsianego | 1,9 razy | |
| 13. Zmniejsza stan przedrzucawkowy u młodych dorosłych | 2 razy | |
| 14. Zmniejsza Dzieciństwo alergii na roztocza | 5 razy | RCT * |

15. Zmniejszenie Dzieciństwo [razy dróg oddechowych](#)[2,5-krotnie](#) RCT *

Lista problemów zdrowotnych w tabeli na górze tej strony

Nadciśnienie tętnicze, układu krążenia, bóle pleców, cukrzyca, grypa, upadków, złamań szyjki kości udowej, rak piersi, stwardnienie rozsiane, bóle Raynauada, bóle menstruacyjne, C-section i zagrożenia ciąży, Low Birth Weight, przewlekła choroba nerek, mukowiscydoza, reumatoidalne zapalenie stawów, TB , krzywica, zakażenia dróg oddechowych, toczeń, niedokrwistość sierpowata, owrzodzenia podudzi, urazowe uszkodzenie mózgu. Choroba Parkinsona, stwardnienie rozsiane, zastoinowa niewydolność serca (niemowlęta), zapalenie ucha środkowego (Niemowlęta), zapalenie dziąseł, silniejsze starszych mięśnie, antybiotyki zastosowanie u seniorów, krótkie Niemowlęta, cukrzyca ciężarnych, serce pompować lepiej po ataku, raka prostaty, astmy, depresji , witaminy D w mleku matki, fibromialgii, przewlekła pokrzywka, cholesterol, utrata masy ciała, POChP, astmy, jakość życia, przeżyć OIOM Restless Leg Syndrome, Hepatitis-C, choroba Crohna, Porodu przedwczesnego, Lupus, klasterowy ból głowy, Autyzm. Stan przedcukrzycowy, utrata masy ciała; Sarkopenia strat = mięśni; Growing Pains, choroba zwyrodnieniowa stawów, ALS, Vertigo, brodawki, zespół metaboliczny, katar sienny, stan przedrzucawkowy, rak krwi, zespół jelita drażliwego, Zakażenie układu moczowego, roztoczy Alergia, okołoporodowa Depresja, Vaginosis. Wyprysk, NAFLD, Preeclampsia