3. Не давайте витамин D ради долголетия людям, у которых нет его дефицита

Выгодность исходной версии: высокая | Доказательность A · исходная версия | для денег | бесплатно | мимоходом | без силы воли | Не зависит от страны | Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

> **Исходная версия.** У людей без дефицита витамина D, которые принимали его 5 лет, число случаев рака, сердечно-сосудистых заболеваний и смертей было таким же, как у тех, кто его не принимал. Этот пункт не касается людей с подтверждённым дефицитом, людей с остеопорозом и тех, кто долго не бывает на солнце. Им нужно принимать витамин D по указанию врача.

Затраты

Исходная версия. Около 0.2–0.5 юаня в день, 100–200 юаней в год. Денег немного, но настоящая цена — уверенность, что профилактика уже сделана.

Цена в России (ориентир)

витамин D: пример: Витамин D3 Эвалар, 600 МЕ, 60 капсул стоит от 281 до 360 ₽. Пример упаковки, без расчёта суточной дозы или годового курса. Минимум взят у независимой сети Здравсити, а не у аптеки Эвалар на агрегаторе. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Исходная версия. В исследовании VITAL участвовал 25871 человек. Они принимали по 2000 IU в день, наблюдение длилось 5.3 года (медиана). Разницы в числе случаев рака, сердечно-сосудистых заболеваний и

смертей не обнаружили. Для рака, способного распространяться, HR 0.96 (HR — отношение рисков, 1 означает, что в обеих группах всё одинаково; 95% CI 0.88–1.06 — доверительный диапазон). Для основных сердечно-сосудистых событий HR 0.97 (0.85–1.12). Для смертности от всех причин HR 0.99 (0.87–1.12). В исследовании D-Health участвовали 21315 австралийцев в возрасте 60 лет и старше. Они принимали по 60000 IU в месяц, наблюдение длилось 5 лет. Здесь тоже не обнаружили разницы: для смертности от всех причин HR 1.04 (0.93–1.18). Доля умерших — 5.3% против 5.1%. Приём витамина кажется выгодным потому, что в некоторых исследованиях только наблюдали и записывали данные, без какого-либо вмешательства. В них обнаружили, что люди с низким уровнем витамина D умирают чаще. Это ошибочно поняли как «если принимать витамин D, это поможет»

Примечания

Исходная версия. Спорно: В обоих исследованиях не старались специально набрать людей с настоящим дефицитом витамина D, поэтому вывод касается только «людей, у которых изначально нет дефицита». Людям с подтверждённым дефицитом, людям с остеопорозом, тем, кто долго не бывает на солнце, младенцам и маленьким детям по-прежнему нужно принимать витамин D по указанию врача. Здесь рассматривали только общую смертность, рак и сердечно-сосудистые заболевания, остальное не рассматривали

Источники

Исходная версия — источники

1. Manson JE et al. (2019). Vitamin D Supplements and Prevention of Cancer and Cardiovascular Disease. NEJM. doi.org/10.1056/NEJMoa1809944
2. Neale RE et al. (2022). The D-Health Trial: a randomised controlled trial of the effect of vitamin D on mortality. Lancet Diabetes Endocrinol. doi.org/10.1016/S2213-8587(21)00345-4

Россия — источники цен

1. uteka.ru — витамин D: 281 ₽. Проверено 06.10.2026. uteka.ru/product/vitamin-d3-600-me-361580

2. Цены в России: shop.evalar.ru — витамин D: 360 ₽. Проверено 06.10.2026. shop.evalar.ru/catalog/vitaminy-i-mineraly/vitamin-d3-600-iu