

維生素D的劑量與注意事項

衛生福利部國民健康署制訂的維生素D劑量只能視為「機能維持量」，並非「治療劑量」。若屬於缺乏或嚴重缺乏的患者，則應改用「治療劑量」來補充。

年齡	治療劑量	療程	治療後的維持劑量
1歲以下	2,000IU/ 天	6週	400-1000IU
	50,000IU/ 週/次		
1-19歲 以下	2,000IU/ 天	6週	600-1000IU
	50,000IU/ 週/次		
19歲以 上	6,000IU/ 天	8週	1500-2000IU
	50,000IU/ 週/次		

維生素D被證實它不只是「維生素」而已，更是一種荷爾蒙，血中濃度建議應高於30ng/ml以上，在整體健康的支持上有較佳的效應。