

Пищевая поддержка иммунитета в отдельных странах Евразии

Об авторах



Д-р Уильям Дж. Хеннен, Ph.D., получил международное признание как «отец добавок с трансфер-фактором»: более трёх десятилетий назад он первым начал применять трансфер-фактор в качестве биологически активной добавки. За 13 лет работы в области разработки фармацевтических препаратов он изобрёл локсорибин — один из наиболее широко применяемых фармацевтических иммуностимуляторов. Ему принадлежат 68 патентов, а также более 100 опубликованных патентов, книг и рецензируемых научных статей. Его разработки принесли более 5 миллиардов долларов коммерческих продаж по всему миру.



Бен Уинтертон почти 20 лет сотрудничает с д-ром Уильямом Дж. Хенненом, излагая достижения иммунологии в виде понятных и достоверных материалов для медицинских специалистов, дистрибьюторов и потребителей. Он руководит образовательной платформой д-ра Хеннена, посвящённой иммунитету (DrHennen.Info). Бывший преподаватель и руководитель контент-направления с исследовательским опытом в сферах здравоохранения и финтеха, Бен привносит в каждый проект тщательную проверку фактов и международный взгляд. Он автор около дюжины книг и продюсер иллюстрированной книги д-ра Хеннена *«Трансфер-факторы: материнский дар иммунитета её детям»*.

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

По России был проведён обширный поиск и подготовлен подробный отчёт, поскольку по этой стране доступно большое количество информации. Многие, если не все, выводы по России применимы также к Казахстану, Кыргызстану, Таджикистану и Украине. Дополнительные комментарии по отдельным странам приведены в соответствующих разделах.

Поддержка иммунитета с помощью добавок в России

Краткое резюме

Россия представляет собой убедительный эпидемиологический и физиологический пример необходимости добавок для поддержки иммунитета, что обусловлено тремя взаимосвязанными факторами: (1) широко распространённым дефицитом микронутриентов, влияющим на иммунную компетентность (витамин D, цинк, селен, йод); (2) устойчиво высоким сезонным бременем респираторных инфекций со значительной смертностью; (3) стареющим населением, у которого развивается иммуностарение¹ на фоне высокой распространённости хронических заболеваний, усиливающих риск инфекций. Потребительский спрос уже отражает эту потребность: большинство россиян самостоятельно принимают биологически активные добавки, хотя регуляторные и рыночные барьеры сохраняются. В этом отчёте оцениваются клиническое обоснование, потребность на уровне населения и коммерческие

¹ Иммуностарение — естественное постепенное снижение и перестройка иммунной системы по мере старения человека. Оно приводит к снижению способности бороться с новыми инфекциями, меньшей эффективности вакцин и усилению хронического вялотекущего воспаления, известного как «инфламэйджинг».

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9261375/>

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

возможности для нутрицевтиков, поддерживающих иммунитет, на российском рынке.

Резюме д-ра Хеннена

«Когда я изучаю исследования о состоянии иммунного здоровья в России, мне неизменно бросаются в глаза три линии: широко распространённый дефицит микронутриентов, тяжёлое сезонное бремя респираторных инфекций и стареющее население, сталкивающееся с иммуностарением. Как учёный, который десятилетиями изучает питание для поддержки иммунитета, я нахожу это сочетание убедительным. Это именно те данные на уровне населения, которые указывают на реальную, измеримую потребность в постоянной поддержке иммунитета, а не просто на единичные свидетельства спроса».

Резюме Бена

«Проще говоря, у огромного числа россиян не хватает ключевых питательных веществ, таких как витамин D и цинк, каждый год им приходится переживать тяжёлый сезон простуды и гриппа, а население стареет. Всё это создаёт реальную нагрузку на иммунную систему. Поэтому неудивительно, что большинство россиян уже самостоятельно принимают добавки. В этом отчёте подробно разбирается, почему это имеет смысл».

Широко распространённый дефицит микронутриентов, подрывающий иммунную функцию

Дефицит витамина D — наиболее полно задокументированный в России дефицит, имеющий значение для иммунитета. В крупном многоцентровом регистровом исследовании дефицит витамина D был выявлен у 55,96% участников в широтах от 45° до 70° с. ш., а дефицит в сочетании с

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

недостаточностью достигал 84,01%. Национальное регистровое исследование III фазы также выявило дефицит у 56,4% и недостаточность у 27,9% участников, то есть у 84,3% взрослых в возрасте 18–50 лет статус витамина D был ниже оптимального. Сезонный анализ показывает, что дефицит или недостаточность затрагивают 84,2% участников весной и 62,4% осенью, причём группой наибольшего риска являются молодые мужчины (18–25 лет). Региональные исследования на Северо-Западе России также выявили дефицит у 45,7% и недостаточность у 37,5% обследованных, что было связано с женским полом, ожирением и низким потреблением рыбы. Поскольку витамин D является хорошо изученным модулятором как врождённого, так и адаптивного иммунитета, эта почти всеобщая недостаточность представляет собой прямой и механистически правдоподобный фактор повышенной восприимчивости населения к инфекциям.^{[1][2][3][4][5][6]}

Дефицит микроэлементов усугубляет эту картину. Исследование Сеченовского университета 2024 года, охватившее более 60 000 россиян в разных регионах, выявило дефицит четырёх ключевых микроэлементов, важных для иммунитета: кобальта (до 60% в некоторых регионах), селена (25–45% россиян), цинка (20–40%) и йода (40–50%). Исследователи отметили, что дефицит цинка, в частности, повышает восприимчивость к простуде и инфекциям, а сочетанные дефициты снижают адаптационные возможности организма даже у людей, живущих в благоприятном климате. Более ранние публикации подтверждают, что потребление селена в России структурно низкое, поскольку в продуктах отечественного производства содержится меньше селена, чем в продуктах, произведённых за рубежом, особенно в экологически неблагополучных регионах.

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

Недостаточность цинка также описывается как «широко распространённая» среди взрослого и детского населения во многих районах России.^{[7][8][9]}

Микро- нутриент	Распространённость дефицита	Роль для иммунитета
Витамин D	Дефицит у 45–56%; дефицит + недостаточность — до 84% ^{[1][5][6]}	Модуляция врождённого и адаптивного иммунитета, устойчивость к респираторным инфекциям
Цинк	20–40% по стране ^[8] ; «широко распространён» ^[9]	Функция Т-клеток, восприимчивость к простуде и инфекциям
Селен	25–45% по стране ^[8] ; структурно низкое потребление с пищей ^[7]	Антиоксидантная защита, противовирусный иммунитет
Йод	40–50% по стране ^[8]	Ось «щитовидная железа — иммунитет», регуляция обмена веществ
Кобальт	До 60% в отдельных регионах ^[8]	Снижение выносливости, риск анемии

Устойчивое бремя респираторных инфекций

Россия ежегодно сталкивается со значительным сезонным бременем острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) и гриппа. В последнем сезоне 2026 года Роспотребнадзор сообщил о 678 000 случаев ОРВИ и гриппа в неделю по стране, при этом как минимум в 20 регионах заболеваемость выросла на десятки процентов из-за колебаний температуры. Данные исторического эпиднадзора показывают, что это структурная, повторяющаяся закономерность, а не аномалия: в 2016 году по сравнению с 2015 годом заболеваемость ОРВИ выросла на 5,7%, заболеваемость гриппом увеличилась в 1,8 раза — до 60,5 случая на 100 000 населения, а заболеваемость пневмонией — на 24,0%.^{[10][11]}

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

Влияние сезонного гриппа на смертность значительно и, вероятно, недооценивается официальной кодировкой причин смерти. Моделирующее исследование сезонов с 2013/14 по 2018/19 годы оценило в среднем 17 636 смертей в год, связанных с гриппом, от болезней системы кровообращения и 4 179 — от респираторных причин; в наиболее тяжёлый сезон (2014/15) было оценено 32 298 смертей от болезней системы кровообращения и 6 689 — от респираторных причин. Примечательно, что расширение охвата вакцинацией против гриппа после 2016 года было связано со снижением этого бремени смертности на 16,1%, что показывает: меры по защите иммунитета измеримо снижают избыточную смертность в этой популяции. Врачи, цитируемые в публикациях 2026 года, прямо связывают сезонное снижение иммунной сопротивляемости с «авитаминозом», а также с переменами погоды и нехваткой солнца, что подтверждает прямую клиническую связь между статусом микронутриентов и заболеваемостью инфекциями в российской медицинской практике.^{[12][10]}

COVID-19 дополнительно выявил скрытые уязвимости: анализ данных о смертности за 2020 год показал, что COVID-19 занимал третье место среди причин впервые выявленной заболеваемости в Москве и Центральном федеральном округе (после болезней органов дыхания и травм) и значительно увеличил смертность от болезней органов дыхания, ишемической болезни сердца и диабета — состояний, тесно связанных с нарушениями иммунитета и обмена веществ.^[13]

Стареющее население и иммуностарение

Демографический профиль России усиливает аргументы в пользу поддержки иммунитета. Иммуностарение — прогрессирующее с возрастом снижение и перестройка иммунной функции — в сочетании с инфламэйджингом (хроническим вялотекущим воспалением, связанным со старением) повышает восприимчивость пожилых людей к респираторным вирусным инфекциям и ухудшает исходы при заражении. Учитывая, что почти половина взрослых россиян уже имеет как минимум одно хроническое заболевание, а в структуре заболеваемости преобладают сердечно-сосудистые заболевания, диабет и хронические болезни органов дыхания, иммунологический резерв значительной части населения оказывается ослабленным ещё до встречи с острой инфекцией. Это создаёт обоснование для сеноморфных² и иммуноподдерживающих нутрицевтических стратегий, одновременно направленных и на хроническое воспалительное бремя, и на устойчивость к острым инфекциям.^{[14][15][16]}

Потребительский спрос и реакция рынка

Российские потребители уже демонстрируют выраженный самостоятельный спрос на поддержку иммунитета. Отраслевой опрос 2026 года показал, что около 63% россиян принимают биологически активные добавки, однако лишь 24% делают это под наблюдением врача; основными мотивами названы улучшение здоровья (75%) и профилактика заболеваний (51%). Легальный рынок БАД в 2025 году достиг 279 млрд рублей (894 млн упаковок), из которых 224 млрд рублей пришлось на

² Сеноморфики — тип терапевтических соединений, которые подавляют вредную воспалительную секрецию стареющих клеток, не уничтожая сами клетки. Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

аптечные продажи и 55 млрд рублей — на онлайн-каналы; в аптеках лидируют витамины, а на маркетплейсах — магний. Отраслевой анализ прямо называет иммунное здоровье одним из главных драйверов роста, указывая на растущий спрос на витамин С, витамин D, цинк и пробиотические составы, а также на растущее предпочтение натуральных и растительных продуктов.^{[17][18]}

Более широкий рынок нутрицевтиков следует той же траектории: по прогнозам, к 2035 году он вырастет до 36,8 млрд долларов США при среднегодовом темпе роста (CAGR) 8,31%, а сегмент добавок для иммунного здоровья, по прогнозам, будет расширяться до 2031 года. Этот рост происходит несмотря на признанные структурные препятствия: строгую регуляторную среду под надзором Росздравнадзора, требующую регистрации продукции и соответствия стандартам GMP; низкий базовый уровень информированности потребителей об эффективности и безопасности добавок (в российской научной литературе эффективность подчёркивается в 40% публикаций, тогда как за рубежом акцент на безопасности делается в 66,67% публикаций); а также сохраняющиеся опасения по поводу контрафактной продукции.^{[19][18][17]}

Круглогодичная польза, выходящая за рамки сезонной защиты от инфекций

Хотя риск респираторных инфекций выше всего осенью и зимой, физиологическое обоснование добавок для поддержки иммунитета в России распространяется на все сезоны, поскольку лежащие в основе дефициты и их последствия носят хронический, а не эпизодический характер. Дефицит витамина D в России сохраняется круглый год: даже в

сезон с самой низкой распространённостью (осень) суммарный показатель дефицита и недостаточности составляет 62,4%, то есть у большей части населения иммунная система постоянно, а не только в сезон гриппа, работает на субоптимальной основе. Поскольку рецепторы витамина D экспрессируются почти на всех иммунных клетках — В-клетках, Т-клетках, НК-клетках, дендритных клетках и моноцитах, — постоянное восполнение поддерживает базовую компетентность врождённого и адаптивного иммунитета, а не только реакцию на острую инфекцию. Витамин D также оказывает прямое противовоспалительное действие, подавляя активность NF-κB, а клинические исследования связывают его дефицит с повышенным уровнем С-реактивного белка — маркера хронического вялотекущего воспаления, которое сохраняется независимо от сезона инфекций.^{[6][20][21][22]}

[23]

Цинк и селен также приносят постоянную, несезонную пользу. Селен поддерживает активность глутатионпероксидазы, а цинк — супероксиддисмутазы; вместе эти минералы обеспечивают постоянную антиоксидантную защиту, предохраняя иммунные клетки от окислительного стресса, накапливающегося в ходе обычного обмена веществ, а не только при контакте с патогенами. Такая длительная антиоксидантная поддержка связана со снижением риска хронических заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и аутоиммунных, поскольку неразрешённые окислительный стресс и воспаление накапливаются со временем вне зависимости от сезона. Исследования старения прямо указывают на ключевую роль цинка и селена в противодействии окислительному стрессу, который постепенно накапливается с возрастом, что подтверждает: их ценность носит

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

накопительный и долгосрочный характер и не ограничивается периодами простуд и гриппа. Клинические данные также показывают, что физиологическое восполнение цинка в течение 1–2 месяцев восстанавливает иммунные реакции и продлевает выживаемость у пожилых людей — эффект, связанный с устойчивым восполнением, а не с краткосрочным сезонным приёмом.^{[24][25][26][27]}

Для населения России, где почти половина взрослых уже имеет хроническое заболевание, а в структуре заболеваемости преобладают сердечно-сосудистые, метаболические и воспалительные состояния, круглогодичная достаточная обеспеченность микронутриентами, вероятно, способствует контролю хронических воспалительных процессов, протекающих независимо от контакта с инфекциями. Это позволяет позиционировать иммуноподдерживающие составы не просто как сезонные средства от простуды и гриппа, а как нутрицевтики для постоянного применения, значимые для контроля хронических заболеваний, здорового старения и смягчения инфламэйджинга, — подход, хорошо согласующийся со стратегиями комбинированных продуктов с сеноморфными и иммуноподдерживающими компонентами.^{[15][16][26][14]}

Клинические аспекты и вопросы рецептуры

Совокупность данных указывает на несколько приоритетов в разработке составов для российского рынка. Восполнение витамина D направлено на наиболее распространённый и лучше всего задокументированный дефицит, причём стратегии сезонного дозирования особенно актуальны с учётом резких различий в уровне дефицита весной и осенью.

Комбинированные составы с цинком, селеном и йодом позволили бы

воздействовать на множественный дефицит микронутриентов, выявленный в исследовании Сеченовского университета, особенно для населения регионов с суровым климатом или неблагоприятной экологией, где дефицит наиболее выражен. Пробиотические и иммуномодулирующие пищевые ингредиенты — активная область разработки продуктов в России, что отражается в растущем сегменте рынка «пищевых иммуномодуляторов», включающем порошки, экстракты и инкапсулированные биоактивные вещества для функциональных продуктов и клинического питания.^{[28][8][6][7]}

Для сегмента пожилых людей составы, направленные одновременно на иммуностарение и инфламэйджинг — возможно, сочетающие иммуноподдерживающие микронутриенты с сеноморфными или противовоспалительными соединениями, — соответствовали бы двойному бремени хронических заболеваний и уязвимости к инфекциям у пожилых россиян. С учётом регуляторных сложностей, связанных с заявлениями о пользе для здоровья, для дифференциации на рынке и получения одобрения Росздравнадзора, вероятно, потребуется получение доказательств в ходе зарегистрированных клинических исследований, особенно для новых заявлений о поддержке иммунитета, выходящих за рамки общепринятых показаний для витаминов и минералов.^{[16][14][17]}

Заключение

Необходимость добавок для поддержки иммунитета в России хорошо подтверждается согласующимися данными: общенациональный дефицит микронутриентов с прямыми иммунными механизмами; измеримое и частично предотвратимое сезонное бремя смертности от респираторных

заболеваний; стареющее население, сталкивающееся с сочетанием иммуностарения и риска хронических заболеваний; а также физиологическая польза, охватывающая весь календарный год, а не только сезон простуд и гриппа. Существующее поведение потребителей уже отражает осознание этой потребности: большинство россиян принимают добавки самостоятельно, что создаёт как подтверждённый спрос, так и явную возможность для научно обоснованных, адаптированных к регионам продуктов для иммунного здоровья, предназначенных для постоянного применения, — прежде всего составов с витамином D, цинком, селеном и йодом, а также комбинированных продуктов, направленных как на устойчивость к острым инфекциям, так и на хроническое воспалительное бремя у пожилых людей.

Резюме д-ра Хеннена

«В совокупности данные по России, на мой взгляд исследователя, рассказывают ясную историю. Речь идёт не о населении с сезонной проблемой простуд; речь о населении с круглогодичным дефицитом питательных веществ, который просто усугубляется зимой. Один только дефицит витамина D затрагивает большинство взрослых в каждом изученном мною сезоне, а если добавить к этому нехватку цинка, селена и йода, мы видим население, чья иммунная система круглый год работает без необходимого ей строительного материала».

Резюме Бена

«Главный вывод из всех этих данных по России: это не только „зимняя проблема“. У большинства людей там практически круглый год не хватает витамина D, цинка и ещё нескольких ключевых питательных веществ.

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

Зимой это просто заметнее, потому что именно тогда сильнее всего бьют простуда и грипп. Постоянная ежедневная поддержка гораздо разумнее, чем запастись средствами только тогда, когда вы уже начинаете болеть».

Список литературы

1. [Дефицит витамина D в России: первые результаты ... — В. А. Авдеева и др. · 2021 · цитирований: 61 — его дефицит отмечен у 55,96%, а уровень дефицит...
2. Дефицит витамина D в России: первые результаты зарегистрированного ... —
ОБОСНОВАНИЕ. В Российской Федерации нет крупных многоцентровых
эпидемиологических исследований поперечного среза...
3. Обзор. Распространённость дефицита витамина D в Северо-Западном регионе
России: поперечное исследование — Россия — страна с географическими и
экономическими предпосылками для развития дефицита витамина D...
4. Распространённость дефицита витамина D в Северо-Западном ... — Россия —
страна с географическими и экономическими предпосылками для развития
дефицита витамина D...
5. Распространённость дефицита витамина D в различных регионах ... — Е. А.
Пигарова и др. · 2021 · цитирований: 24 — Высокая распространённость дефицита
витамина D по всей стране (56,4%) ...
6. [Первое российское многоцентровое неинтервенционное регистровое
исследование частоты дефицита и недостаточности витамина D в Российской
Федерации] — PubMed — В этом исследовании у 72,1% обследованных выявлен
дефицит или недостаточность витамина D, тогда как...
7. [Селен как эссенциальный и дефицитный фактор питания населения России] —
PubMed — В статье представлены обобщённые данные о метаболизме селена и
подходах к обоснованию физиологических...

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

8. Названы четыре дефицитных микроэлемента для ... - Они необходимы для здоровья.
9. [Цинк в питании человека: фактическое потребление и биодоступность ...] — В обзоре рассматриваются данные об уровне потребления с пищей эссенциального микроэлемента цинка (Zn)...
10. Эпидемический пролог: заболеваемость ОРВИ и гриппом растёт в 20 регионах — Число заболевших растёт из-за колебаний температуры
11. Заболеваемость и смертность населения России от ... — анализ показал, что по сравнению с 2015 годом в 2016 году заболеваемость ОРВИ среди всего населения России...
12. Смертность от болезней системы кровообращения и органов дыхания, связанная с гриппом, в сезоны гриппа с 2013–2014 по 2018–2019 годы в России — Обоснование. Информация о смертности, связанной с гриппом, в России ограничена и в основном касается...
13. [Результаты анализа заболеваемости и смертности ...] — Пандемия COVID-19 имеет собственные объективные особенности, связанные с плотностью проживания, организацией...
14. Бремя болезней в России с 1980 по 2016 год — За последние несколько десятилетий социальные и экономические изменения существенно повлияли на здоровье и...
15. Почти половина взрослых россиян хронически больны, сообщает Минздрав — Доля взрослых россиян, страдающих хроническими заболеваниями, остаётся на уровне 44% — столько же...
16. Иммуностарение и восприимчивость к респираторным вирусам — П. К. Фрагку и др. · 2026 · цитирований: 2 — Старение связано с иммуностарением... Оба

состояния...

17. Рынок добавок для иммунного здоровья в России (2025–2031) — Ожидается, что рынок добавок для иммунного здоровья в России будет расти в 2025–2031 годах
18. Более половины россиян принимают БАД | События | GxP News — На выставке-конференции NutriCon.Russia эксперты обсудили вопросы общественного доверия к БАД...
19. Отчёт о размере рынка нутрицевтиков в России до 2035 года — Ожидается, что к 2035 году рынок нутрицевтиков в России достигнет 36,8 млрд долларов США при среднегодовом темпе...
20. Противовоспалительная роль витамина D для улучшения ... — РМС — Рецепторы витамина D (VDR) присутствуют почти во всех клетках иммунной системы, включая В-клетки...
21. Влияние витамина D на иммунную систему и воспалительные ... — Иммунные клетки, включая дендритные клетки, макрофаги, а также Т- и В-клетки, экспрессируют рецептор витамина D...
22. Влияние приёма витамина D на воспаление и ... — Исследования in vitro позволяют предположить, что витамин D уменьшает воспаление, подавляя ядерный фактор каппа-В (N...
23. Может ли дефицит витамина D быть связан с хроническим ... — Новое исследование выявило прямую связь между дефицитом витамина D и уровнем С-реактивного белка...
24. Как минералы способствуют оптимальной работе иммунной ... — Достаточное поступление минералов жизненно важно не только для врождённой иммунной системы, но и для компонентов...

25. Модулирующее влияние селена и цинка на иммунную систему — PubMed — Почти все питательные вещества рациона играют ключевую роль в поддержании «оптимального» иммунного ответа...
26. Роль цинка и селена при окислительном стрессе и ... — РМС — Старение — сложный процесс, включающий постепенные и спонтанные биохимические и физиологические изменения...
27. Укрепление иммунной функции с помощью цинка и селена — Поддержание здоровой иммунной системы зависит от различных факторов, включая образ жизни и...
28. Рынок пищевых иммуномодуляторов в России | Отчёт — IndexBox ... — Рынок пищевых иммуномодуляторов России охватывает ингредиенты, пищевое и кормовое сырьё, составы...

Поддержка иммунитета с помощью добавок в Казахстане

Круглогодичная поддержка иммунитета в Казахстане оправдана прежде всего тем, что основной дефицит в стране — дефицит витамина D — носит структурный, а не сезонный характер. Дефицит затрагивает 57% взрослых по стране, 60% среди людей с хроническими заболеваниями и достигает 90% в северных регионах из-за долгих зим и низкого уровня ультрафиолетового излучения в течение всего года.^{[1][2][3]}

Почему дефицит — не только зимняя проблема

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

Даже вне пиковых зимних месяцев статус витамина D у населения Казахстана остаётся низким, в том числе у младенцев (дефицит у 92,8% в возрасте 0–28 дней и всё ещё у 84% в возрасте 1–6 месяцев) и у детей в целом (обобщённая распространённость 56%, среди младенцев — 65%). Примечательно, что у детей из более обеспеченных семей дефицит встречается чаще, чем у детей из менее обеспеченных, что, вероятно, отражает образ жизни с бóльшим пребыванием в помещениях и избеганием солнца, а не чисто климатическую или сезонную закономерность, — это подтверждает, что образ жизни и поведенческие факторы поддерживают дефицит во все сезоны. ^{[4][5][6][7]}

Иммунный механизм, обосновывающий постоянный приём

Рецепторы витамина D экспрессируются почти на всех иммунных клетках, включая Т-клетки, В-клетки, НК-клетки, дендритные клетки и моноциты, поэтому постоянное восполнение непрерывно поддерживает базовую иммунную компетентность и противовоспалительный тонус, а не только в периоды острых инфекций. Это важно, поскольку дефицит напрямую связан с прогрессированием хронических инфекций: одно казахстанское исследование выявило дефицит витамина D почти у 95% пациентов с активным туберкулёзом лёгких против 43,7% в контрольной группе, что показывает, как устойчиво низкий статус ослабляет иммунную защиту от хронических, а также острых патогенов. ^{[8][9][10]}

Связь с бременем хронических заболеваний

В Казахстане также отмечается один из самых высоких в Европейском регионе ВОЗ уровней преждевременной смертности от НИЗ (648,31 смерти

на 100 000 человек в возрасте 30–69 лет). Поскольку иммунные и метаболические механизмы взаимосвязаны, круглогодичный приём добавок, воздействующих на оба этих направления, может принести накопительную пользу тем 60% казахстанцев с хроническими заболеваниями, у которых также есть дефицит витамина D, а не ограничиваться профилактикой простуды и гриппа.^{[11][1]}

Соответствие потребительскому поведению и рынку

Эти доводы подкрепляются поведением на рынке: более 90% казахстанцев хотя бы раз проходили курс приёма добавок, спрос на комбинированный формат «чекап плюс витамины» вырос на 21% по сравнению с предыдущим кварталом, а доля повторных покупок превысила 36%. Это говорит о том, что потребители уже тяготеют к постоянному, несезонному приёму добавок, а не к разовым зимним покупкам.^{[12][13]}

1. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39768922/>
2. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11727896/>
3. https://vestnik.ku.edu.kz/jour/article/view/406?locale=en_US
4. https://journals.rcsi.science/RFD/article/view/148260/en_US
5. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38642351/>
6. <https://www.mdpi.com/1648-9144/61/3/428>
7. <https://research.nu.edu.kz/en/publications/vitamin-d-deficiency-in-kazakhstan-cross-sectional-study/>
8. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11674702/>

9. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8615708/>
10. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38398882/>
11. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2018-2990-42748-59631>
12. <https://kazvitamins.com/en/rynok-biologicheski-aktivnyh-dobavok-badov-v-kazahstane/>
13. <https://tribune.kz/rynok-personalizirovannyh-badov-aktivno-rastet-v-kazahstane/>

Поддержка иммунитета с помощью добавок в Кыргызстане

Круглогодичная поддержка иммунитета в Кыргызстане оправдана, поскольку основные дефициты в стране — железа, фолатов и витамина D — имеют структурное и алиментарное происхождение и сохраняются в течение всего года, а не колеблются главным образом в зависимости от сезона простуд и гриппа.^[1]

Дефицит железа как постоянное ограничение иммунитета

Дефицит железа затрагивает примерно половину женского населения Кыргызстана: 55,9% небеременных женщин репродуктивного возраста и 46,5% девочек-подростков, а также 47,0% детей в возрасте 6–59 месяцев. Поскольку железо необходимо для пролиферации лимфоцитов и работы железозависимых иммунных ферментов, это не проблема сезона инфекций, а круглогодичный фактор, снижающий иммунную компетентность, с которым по-настоящему может справиться только

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

постоянное восполнение. Дефицит фолатов усугубляет ситуацию: он затрагивает 83,6% девочек-подростков и 83,2% небеременных женщин, дополнительно ограничивая пищевой и иммунный резерв в любое время года.^[1]

Дефицит витамина D обусловлен образом жизни, а не только зимой

Дефицит или недостаточность витамина D затрагивают 25,4% детей раннего возраста, 39,3% девочек-подростков и 51,1% небеременных женщин. Примечательно, что у детей из самых обеспеченных семей дефицит встречается чаще (52%), чем у детей из менее обеспеченных семей, — эта закономерность указывает на образ жизни с преобладанием пребывания в помещениях и избеганием солнца, а не на чисто сезонный зимний эффект. Это означает, что круглогодичный приём добавок актуален независимо от сезона и должен предлагаться людям с любым уровнем дохода, а не только малообеспеченному или сельскому населению.^{[2][1]}

Хронические заболевания органов дыхания добавляют несезонное измерение

Около 1 миллиона жителей Кыргызстана — значительная часть населения, насчитывающего примерно 6 миллионов человек, — живут с хроническими заболеваниями органов дыхания, обусловленными главным образом курением и загрязнением воздуха в жилых помещениях от печного отопления; распространённость ХОБЛ в высокогорных районах достигает 37% против 10% в низменностях. Эта хроническая уязвимость лёгких сохраняется круглый год из-за постоянного загрязнения воздуха в помещениях (не только при зимнем отоплении) и усиливает тяжесть

любой острой респираторной инфекции, — а значит, постоянная иммунная и противовоспалительная поддержка обладает защитной ценностью далеко за пределами зимнего периода инфекций.^{[3][4]}

Практический вывод

Поскольку эти уязвимости — дефицит железа и фолатов, обусловленный образом жизни дефицит витамина D и хронические заболевания лёгких — действуют постоянно, стратегии поддержки иммунитета, рассчитанные на длительное круглогодичное применение (в особенности комплексы микронутриентов с железом для женщин и девочек), лучше соответствуют профилю здоровья Кыргызстана, чем продукты, продвигаемые только для сезонной защиты от простуды и гриппа.^{[3][1]}

1. https://groundworkhealth.org/wp-content/uploads/2023/07/NIMAS-2021_Kyrgyz-MN-Survey-Report_EN.pdf
2. https://kyrgyzstan.un.org/sites/default/files/2022-11/NIMAS_snapshots_eng.pdf
3. https://24.kg/english/350900_About_1_million_Kyrgyzstanis_suffer_from_respiratory_diseases/
4. <https://research.rug.nl/en/publications/prevalence-socio-economic-burden-and-pharmacologic-treatment-of-c>

Поддержка иммунитета с помощью добавок в Таджикистане

Круглогодичная поддержка иммунитета в Таджикистане оправдана, поскольку основные проблемы страны — анемия и дефицит железа, дефицит йода и хроническое вялотекущее воспаление — имеют структурное и алиментарное происхождение, то есть сохраняются постоянно, а не колеблются в зависимости от сезона простуд и гриппа. ^{[1][2][3]}

Анемия и дефицит железа как постоянное ограничение иммунитета

По данным более поздних оценок, анемия затрагивает до 29,9% женщин репродуктивного возраста и 39,8% детей в возрасте 6–59 месяцев, при этом прослеживается выраженная связь между матерью и ребёнком: у детей матерей с анемией её распространённость составляет 34,6%. Поскольку железо непосредственно поддерживает функцию лимфоцитов и выработку антител, такой уровень дефицита представляет собой постоянное, несезонное ограничение иммунной защиты, с которым может справиться только устойчивое восполнение, а не явление, обостряющееся лишь зимой. ^{[4][5]}

Хроническое воспаление усугубляет картину

Исследование пищевого статуса таджикских детей и женщин показало, что при умеренной распространённости дефицита витамина D (12,4%) уровень скрытого воспаления был очень высоким — оно затрагивало 64,0% участников исследования. Такое сочетание указывает на хронический и многофакторный характер нарушения иммунной регуляции в Таджикистане — состояние устойчивого вялотекущего воспаления на фоне нехватки микронутриентов, — что подтверждает: приём добавок следует рассматривать как постоянную противовоспалительную и пищевую поддержку, а не как сезонную меру профилактики простуды. ^[3]

Дефицит йода причиняет накопительный, а не острый вред

Дефицит йода остаётся общенациональным риском из-за естественно низкого содержания йода в почве и продуктах питания Таджикистана;

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

наиболее уязвимы к необратимому вреду для нервно-психического развития женщины репродуктивного возраста и дети до 5 лет. Поскольку эти последствия накапливаются со временем, а не устраняются острым лечением, поддержка йодом и другими микронутриентами является постоянной необходимостью общественного здравоохранения, а не сезонной мерой.^[2]

Практический вывод

С учётом тяжести и несезонного характера этих дефицитов наиболее ценной круглогодичной мерой для Таджикистана являются комплексы микронутриентов с железом, ориентированные на женщин репродуктивного возраста и детей раннего возраста, а поддержка с йодом и добавление противовоспалительных компонентов в состав дают дополнительную пользу с учётом задокументированного воспаления на уровне населения.^{[1][2][3][4]}

1. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12986993/>
2. <https://www.unicef.org/tajikistan/reports/national-iodine-status-survey>
3. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7083412/>
4. <https://www.preprints.org/manuscript/202512.1890>
5. <https://clinicsearchonline.org/article/maternal-and-socioeconomic-factors-drive-childhood-anemia-in-tajikistan-examining-the-role-of-zero-vegetable-or-fruit-consumption-among-under-five>

Поддержка иммунитета с помощью добавок в Украине

Потребность Украины в добавках для поддержки иммунитета определяется совокупным воздействием уже существовавшего бремени неинфекционных заболеваний, нарушения в военное время лечения хронических заболеваний и программ вакцинации, тяжёлого

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

психосоциального стресса, а также деградации инфраструктуры питания и здравоохранения. Вместе эти факторы создают как острое, так и хроническое обоснование круглогодичной поддержки иммунитета, отличающееся от сезонного подхода «простуда и грипп», распространённого в стабильных системах здравоохранения.

Уязвимости иммунитета в Украине носят хронический и структурный характер и не ограничиваются сезоном инфекций, что делает постоянную поддержку иммунитета особенно актуальной. Бремя смертности, на 84% обусловленное НИЗ, и повсеместные нарушения в лечении хронических заболеваний означают, что значительная часть населения живёт с постоянными, несезонными нарушениями иммунитета и обмена веществ, требующими устойчивой пищевой поддержки, а не эпизодических зимних мер. Хронический психологический стресс от длительного воздействия войны действует непрерывно в течение всего года, и его иммуносупрессивные эффекты, связанные с устойчивым воспалением и нарушением регуляции кортизола, не зависят от сезона, что подкрепляет аргументы в пользу круглогодичных, а не сезонных стратегий поддержки иммунитета. Людям, восстанавливающимся после травм, ампутаций и хирургических вмешательств, требуется постоянная поддержка иммунитета и заживления ран на протяжении длительных периодов реабилитации, охватывающих все сезоны, а не только зиму. Учитывая, что пробелы в вакцинации и профилактической помощи носят устойчивый и структурный, а не сезонный характер, постоянный приём микронутриентов и добавок для поддержки иммунитета может частично компенсировать недостаточный доступ к официальной профилактической помощи, особенно для населения прифронтовых районов и перемещённых лиц, у которых наименее стабильный доступ к традиционным медицинским услугам.^{[1][2][3]}

Обоснование добавок для поддержки иммунитета в Украине определяется высоким довоенным бременем НИЗ, нарушением в военное время помощи при хронических заболеваниях и вакцинации, хроническим психосоциальным стрессом и повышенным риском инфекционных заболеваний из-за повреждённой инфраструктуры. Поскольку эти

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

уязвимости носят структурный характер и сохраняются в течение всего календарного года, а не ограничиваются сезоном инфекций, постоянные круглогодичные стратегии поддержки иммунитета лучше соответствуют профилю здоровья Украины, чем сезонные меры против простуды и гриппа, — особенно для перемещённых лиц, жителей прифронтовых районов и людей, получивших ранения на войне.

1. [Здоровье и здравоохранение Украины находятся в критическом состоянии](#) — Система здравоохранения Украины в ходе этой войны серьёзно пострадала. Медицинские учреждения, расположенные в...
2. [Пока конфликт истощает систему здравоохранения, потребности в Украине сохраняются — Украина](#) — Новости и пресс-релиз на английском языке об Украине, посвящённые продовольствию и питанию, здравоохранению и др.; опубликовано...
3. [Три года войны: растущий спрос на психологическую поддержку, травматологическую помощь ...](#) — С начала полномасштабной войны ВОЗ задокументировала более 2254 нападений на объекты здравоохранения в Украине...

Краткое изложение круглогодичной пользы добавок для поддержки иммунной системы в странах Евразии

Приём добавок для поддержки иммунитета — это не просто сезонная мера против простуды и гриппа, а стратегия постоянного применения, потому что:

Только в образовательных целях; не является медицинской или диетологической рекомендацией. Авторы и издатель не несут ответственности за действия, предпринятые на основе этого материала.

- дефицит витамина D сохраняется круглый год (даже в сезон с наименьшей распространённостью дефицит/недостаточность составляет 62,4%), поддерживая хронически ослабленную основу иммунитета;^[1]
- рецепторы витамина D присутствуют почти на всех иммунных клетках и оказывают постоянное противовоспалительное действие за счёт подавления NF-κB — независимо от контакта с инфекциями;
- цинк и селен обеспечивают постоянную антиоксидантную защиту (через супероксиддисмутазу и глутатионпероксидазу), противодействуя накопительному окислительному стрессу от обычного обмена веществ и старения, а не только от патогенов;
- физиологическое восполнение цинка в течение 1–2 месяцев восстанавливает иммунную функцию и продлевает выживаемость у пожилых людей — эффект, связанный с постоянным приёмом, а не с сезонным дозированием.
- **Казахстан** — почти повсеместный дефицит витамина D (57% взрослых, до 90% в северных регионах), высокая смертность от НИЗ и значительное сезонное бремя ОРВИ; круглогодичное восполнение витамина D оправдано структурным (а не только сезонным) характером дефицита.
- **Кыргызстан** — тяжёлый дефицит железа и фолатов у женщин (до 56–84%), хронические заболевания органов дыхания, связанные с загрязнением воздуха в жилых помещениях (около 1 млн человек); круглогодичная поддержка железом и витамином D оправдана несезонным характером дефицита, обусловленного образом жизни.
- **Таджикистан** — высокая распространённость анемии и дефицита железа (до 40% у детей, 30% у женщин), общенациональный риск дефицита йода и воспаление у 64% населения, что с учётом необратимых рисков для развития обосновывает постоянный, а не сезонный приём добавок.
- **Россия** — поскольку почти половина взрослых россиян уже имеет хроническое заболевание, круглогодичная достаточная обеспеченность микронутриентами

напрямую связана с контролем инфламэйджинга и хронического воспалительного бремени, а не только с риском острых инфекций^{[8][5]}

- **Украина** — довоенное бремя НИЗ (84% заболеваемости), усугублённое нарушением помощи при хронических заболеваниях в военное время, хроническим психосоциальным стрессом и риском инфекционных заболеваний из-за разрушенной инфраструктуры, что говорит в пользу круглогодичной поддержки иммунитета, связанной с лечением хронических заболеваний и восстановлением после травм, а не сезонного подхода «простуда и грипп».

Резюме д-ра Хеннена

«Во всех странах, которые я рассмотрел в этом отчёте (Россия, Казахстан, Кыргызстан, Таджикистан и Украина), исследования раз за разом приводили к одному и тому же выводу. Это не сезонные проблемы, которые появляются на несколько месяцев и исчезают. Это структурные пробелы в питании и иммунитете, сохраняющиеся круглый год, будь то из-за географии, питания, образа жизни или, в случае Украины, дополнительного бремени войны. Именно поэтому я считаю, что постоянная круглогодичная поддержка иммунитета — научно более обоснованный подход, чем представлять эти продукты как средство, к которому обращаются только в сезон простуд и гриппа».

Резюме Бена

«Есть одна вещь, которую я хочу, чтобы вы запомнили из всего этого отчёта. У каждой страны, которую мы рассмотрели, одна и та же основная проблема. Людям не хватает ключевых питательных веществ, необходимых их иммунной системе, и это не только зимняя проблема. Будь то витамин D в России, железо в Кыргызстане и Таджикистане или дополнительный стресс войны в Украине, решение одно и то же: постоянная круглогодичная поддержка, а не ожидание сезона гриппа, чтобы начать что-то делать».

Оговорка

Информация, представленная в этом документе, предназначена исключительно для общих образовательных целей и предоставляется на благо общества. Ничто в нём не является медицинской, диетологической или психологической консультацией, и этот материал ни в коем случае не должен заменять консультацию квалифицированного медицинского специалиста или специалиста по питанию.

В этом документе не рассматриваются все возможные способы применения, преимущества, меры предосторожности, побочные эффекты или взаимодействия, связанные с обсуждаемыми пищевыми ингредиентами, добавками, продуктами питания или напитками, и он не предназначен для диагностики, лечения, излечения или профилактики каких-либо заболеваний или индивидуальных состояний здоровья. Прежде чем вносить изменения в рацион, схему приёма добавок или план лечения, читателям следует проконсультироваться с лицензированным медицинским специалистом. Авторы и издатель прямо отказываются от какой-либо ответственности за действия или решения, принятые на основе информации, содержащейся в этом документе.