

D-vitamin és a COVID-19 betegség

Tudósok 20 európai ország adatait elemezve arra a megállapításra jutottak, hogy a D-vitamin hiány a COVID-19 betegség kialakulásának és a vírus által okozott halálozásnak jelentős kockázati tényezője. Hipotézisük az volt, hogy a D-vitamin védő szerepet játszhat a SARS-CoV-2-fertőzések esetében.

A tudományos közlemény hosszan taglalja az epidemiológiai vizsgálat körülményeit, én csupán a kutatás végső eredményéről szeretnék tájékoztatást adni egyszerűen, és könnyen érthetően.

A D-vitaminszint valamint a COVID-19-esetek száma, és még inkább a fertőzés okozta halálozás között, **szignifikáns összefüggés áll fenn.** A D-vitaminnak védő szerepe van az akut légzőszervi fertőzésekkel szemben, ezért pótlása hasznos lehet a SARS-CoV-2-fertőzés elleni védekezésben, különösen a leginkább veszélyeztetett, legsérülékenyebb és leginkább D-vitamin hiányos idősebb korosztályban.

Fentiekkel kapcsolatos egészségvédelmi javaslat az intézmények részére:

A legtöbb D-vitaminszint a napsugárzásnak köszönhetően juttatjuk be a szervezetünkbe, de számos ételben is megtalálható, amelyeket érdemes beépíteni az étrendünkbe. Emellett bizonyos esetekben, de főleg az életkor előrehaladtával, a D-vitamin pótlását tabletták formájában is ki kell egészíteni, mert nem csak az egészséges csontozat fejlődésében van kulcsfontosságú szerepe, hanem jótékony hatással van az izomműködésre, a szívre és a keringésre, de legfőképpen az immunrendszer erősítésében, a vírusfertőzésekkel szembeni védekezésben nélkülözhetetlen.

Az élelmiszerek közül legtöbb D-vitamin a májban, tojásban, gombában, a tejben és a tejtermékekben, a halakban (szardínia, lazac, tonhal, tőkehal, makrél) és az étcsokoládéban található.

Javasolom, hogy az intézményi reggelik és vacsorák összeállításában a különféle felvágottak/szalámik helyett szerepeljen minél több tojásétel, vagy pl. baromfi májból házilag készített pástétom, halból, halkonzervből összeállított kenyérre kenhető krémek, és természetesen minél több tej-tejtermék.

Nem szabad figyelmen kívül hagyni azt sem, hogy naponta minimum fél órát, de lehetőleg ennél sokkal többet tartózkodjunk a szabadban, ugyanis a napsugarak is segítenek a D-vitamin termelésében.

Sajnos, ha ezzel a problémával nem foglalkozunk, és elhanyagoljuk a D-vitamin pótlását, olyan –vitaminhiányra jellemző tünetek lépnek fel, mint a fogágy betegségek (fogínyorvadás), izomgyengeség, ingerlékenység, csontfájdalom, csonttritkulás.

Emellett –mint a fentebb említett kutatási eredmény is igazolta– az immunrendszer erősítésében, különösen vírusjárványok idején– a D-vitaminnak nélkülözhetetlen szerepe van.

2020. június 15.

Vámos Magdolna
egészségügyi szakmai vezető