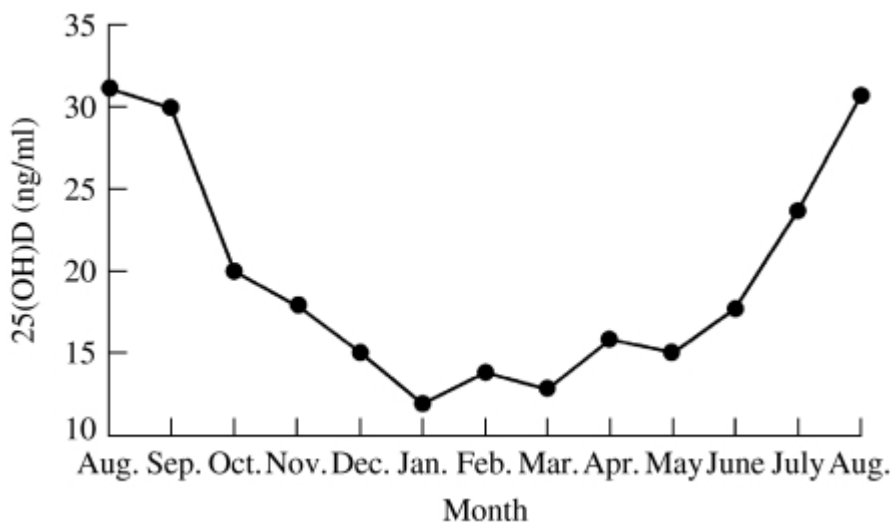


Vpliv vitamina D na covid-19

Vitamin D je pomemben za normalno rast kosti, zob, delovanje mišic in imunskega sistema. Imunski sistem in raven vitamina D sta v tesni zvezi. Naš imunski sistem pa odločilno vpliva na potek bolezni. Trenutno v svetu poteka množica raziskav o vplivu vitamina D na potek in izhod bolezni covid-19.

[V publikaciji iz leta 2006 je dr. John Cannell](#) s sodelavci pregledal, zakaj ima gripa sezonske izbruhe. Ugotovili so, da je prirojeni imunski sistem zelo odvisen od vitamina D3. Tisti, ki v januarju, februarju, marcu in aprilu niso dobili dovolj sončne svetlobe, so imeli povprečno raven 25-hydroxyvitamin D (v jetrih se predela iz D vitamina) le od 15 do 17 ng / ml. Nasprotno so imeli isti prostovoljci od julija do septembra raven vitamina 25 (OH) D od 24 do 29 ng / ml. Avtorja sta poudarila, da je to razlog za vsako letne pozne zimske in zgodnje pomladne sezonske gripe , medtem ko jih poleti ni.



Sezonsko gibanje nivoja 25(OH)D v starostni populaciji 50–80 let iz zg. omenjene raziskave .

Vitamin D je nujen za delovanje prirojenega in prilagodljivega imunskega sistema. To velja ne samo za gripo, ampak tudi za koronavirus Covid-19. V neki raziskavi so ugotovili, da je imelo 85,5 % bolnikov z zadostno ravno vitamina D (nad 30 ng/ml) blage oblike, 72,8 % bolnikov z ravno pod 20 ng/ml pa

hude ali kritične oblike te bolezni. V drugi raziskavi so ugotovili, da so imeli vsi bolniki (100 %) s covid-19, starejši od 75 let pomanjkanje vitamina D.

Vitamin D pomembno zmanjša možnost okužbe, poskrbi za krajši in lažji potek bolezni ter zmanjšuje umrljivost, hkrati pa na številne druge načine prispeva k našemu zdravju.

Vitamin D ima posebno mesto med vitamini

Poleg virov v prehrani, nastaja tudi endogeno v telesu s pomočjo sončne svetlobe. Naše telo samo tvori dovolj vitamina D, če nekajkrat na teden po približno 15 minut soncu izpostavimo obraz, roke in dekolte ali druge dele kože. Pomembno je, da smo neposredno izpostavljeni sončni svetlobi in da pri tem ne uporabljamo krem za sončenje. Po nekajminutnem sončenju uporabimo zaščitno kremo in oblačila ali se prestavimo v senco.

<https://www.nijz.si/sl/do-vitamina-d-z-zmernim-izpostavljanjem-soncu>



Starost in pomanjkanje D vitamina

V starosti je sposobnost za tvorjenje vitamina D v koži v primerjavi z mladimi odraslimi občutno zmanjšana. Če se temu pridruži še omejeno zadrževanje na opoldanskem soncu in letni čas z nizkim soncem, kar se pogosto dogaja, potem je smiselno uživanje prehranskih dopolnil z vitaminom D v zmernih odmerkih. Prehransko dopolnilo, ki je poceni – 3.000 i.e. v enem razpršku naravnega vitamina D v obliki ustnega spreja stane 13 centov na dan (12,95 EUR za 100 dni).

Če pa želimo bolj kompleksno prehransko dopolnilo (vitamin D3 + Vitamin K2 Menaquinon 7 – MK7) pa je na Amazonu cena 16,91 € (39,33 € / 100 g) + 5,15 € poštnina.



Drugi naravni viri vitamina D

Ljudje, ki veliko časa preživijo v zaprtih prostorih ali živijo na severnih zemljepisnih širinah, si dovolj vitamina D poleg jemanja vitaminskih prehranskih dopolnil, lahko zagotovijo tudi z ustrezno prehrano. Naravni viri vitamina D so ribje olje, sardine, losos, tuna, skuša, jajčni rumenjak, mleko in mlečni izdelki.



<https://www.nutris.org/prehrana/abc-prehrane/vitamini/109-vitamin-d.html>

Tveganje za zdravje

Obstaja pa nevarnost za zdravje ob prekomernem vnosu vitamina D. Prekomerni vnos vitamina D ni možen s prekomerno izpostavljenostjo soncu, možen pa je z vnosom prehranskih dopolnil z visokimi odmerki vitamina D. Znaki prekomernega vnosa vitamina D so: zmanjšan tek, slabost, bruhanje, žeja, pogosto uriniranje, občutek utrujenosti, zmedenosti, nervoze in visok krvni tlak.

Starost in vitamin D

Poleg naštetega, raziskovalci povezujejo pomanjkanje vitamina D pri ljudeh (ljudeje z zelo nizko vsebnostjo vitamina D v krvi), z večjo verjetnostjo, da bodo razvili Alzheimerjevo

bolezen in druge oblike demence.

Recenzije publikacij o vplivu vitamina D na COVID-19

<https://www.mdpi.com/2072-6643/12/4/988/htm> (Evidence that Vitamin D Supplementation Could Reduce Risk of Influenza and COVID-19 Infections and Deaths,objava 2. aprila 2020)

[https://www.clinicaltherapeutics.com/article/S0149-2918\(17\)30235-7/fulltext](https://www.clinicaltherapeutics.com/article/S0149-2918(17)30235-7/fulltext) (The Role of Vitamin D in the Immune System as a Pro-survival)

<https://www.healthline.com/nutrition/vitamin-d-coronavirus> (Can Vitamin D Lower Your Risk of COVID-19?)

<https://vitamindwiki.com/COVID-19+Coronavirus+can+most+likely+be+fought+by+Vitamin+D> ([COVID-19 Coronavirus can most likely be fought by Vitamin D](https://vitamindwiki.com/COVID-19+Coronavirus+can+most+likely+be+fought+by+Vitamin+D))

<https://vitamindwiki.com/COVID-19+might+be+prevented+in+2+months+by+50%2C000+IU+weekly+%E2%80%93+May+12%2C+2020> ([COVID-19 might be prevented in 2 months by 50,000 IU weekly – May 12, 2020](https://vitamindwiki.com/COVID-19+might+be+prevented+in+2+months+by+50%2C000+IU+weekly+%E2%80%93+May+12%2C+2020))

NIJZ: Preprečevanje okužbe z virusom SARS-CoV-2

Vprašanja in odgovori na vprašanja glede gostinskih lokalov.oz. glede odloka o začasni splošni omejitvi zbiranja:

<https://www.gov.si/novice/2020-05-19-najpogostejsa-vprasanja-in-odgovori-glede-odloka-o-zacasni-splosni-omejitvi-zbiranja/>