

nutrition-press

Fachzeitschrift für Mikronährstoffe

GLOBALER WELT: TRAUM AUS?

MIR SAGEN JA ZUM WELTHANDEL!

Mikronährstoffe

Vitalstoffe

Nahrungsergänzungsmittel

Hersteller und Vertriebe

Mit Nahrungsergänzungsmitteln
können Sie *gesund älter werden!*





Gratis Vergabe von Vitamin D in England gegen Covid-19?

Ende November 2020 kündigte Großbritannien an, dass im Rahmen der Pandemie mehr als 2,5 Mio. Angehörige der Risikogruppen kostenfreies Vitamin D zur Verfügung gestellt bekommen würden.

V ielerorts ist der Eindruck entstanden, dass dieses Vitamin D zur Bekämpfung von Covid-19 verteilt wird; jedoch stellte Matt Hancock – britischer Minister für Gesundheits- und Sozialwesen – klar, dass die Nahrungsergänzungsmittel in erster Linie zwecks allgemeiner Gesundheit verteilt werden sollen (The Guardian, 2020). Generell ist bekannt, dass Vitamin D die Funktion des Immunsystems unterstützt – und basierend darauf, soll der Verzehr vorbeugend gegenüber den Symptomen eines Vitamin-D-Mangels wirken. Denn weniger bzw. weniger schwere Infektionen, egal ob Covid-19 oder nicht, wür-

den helfen das Gesundheitssystem ein wenig zu entlasten. Vitamin D ist hierzulande auch als Sonnenvitamin bekannt, weil der Körper es mithilfe von Sonnenlicht selbst herstellen kann. Im Winter ist es generell schwer den Vitamin-D-Bedarf zu decken, weil die Menschen das Haus seltener verlassen und dichtere Kleidung tragen. Das Vitamin ist zwar in vielerlei Lebensmitteln enthalten, zum Beispiel in Fisch, Ei und Champignons, aber sehr häufig reicht die vorhandene Menge nicht, um den empfohlenen Bedarf von 20 µg zu decken (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., 2012).

Literatur

Ali Daneshkhan, V. A. (30. April 2020). The Possible Role of Vitamin D in Suppressing Cytokine Storm and Associated Mortality in COVID-19 Patients. The Possible Role of Vitamin D in Suppressing Cytokine Storm and Associated Mortality in COVID-19 Patients.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (22. Oktober 2012). Von <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/vitamin-d/> abgerufen

<https://vitamin4all.org/letter.html>. (7. Dezember 2020). Von <https://vitamin4all.org/letter.html> abgerufen

José L Hernández, D. N.-A.-U.-H.-H.-C.-C.-T. (27. Oktober 2020). Vitamin D Status in Hospitalized Patients with SARS-CoV-2 Infection. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism.

Rastogi A, B. A. (12. November 2020). Short term, high-dose vitamin D supplementation for COVID-19 disease: a randomised, placebo-controlled, study (SHADE study). Short term, high-dose vitamin D supplementation for COVID-19 disease: a randomised, placebo-controlled, study (SHADE study). Postgraduate Medical Journal.

The Guardian. (17. Juni 2020). Von <https://www.theguardian.com/world/2020/jun/17/uk-ministers-order-urgent-vitamin-d-coronavirus-review> abgerufen

The Guardian. (28. November 2020). Von <https://www.theguardian.com/society/2020/nov/28/more-than-25m-people-in-england-to-get-free-vitamin-d-supply> abgerufen

Im Zuge der Pandemie gab es, gerade für Gruppen mit erhöhtem Risiko, umso weniger Gelegenheiten den eigenen Vitamin-D-Spiegel aufrecht zu erhalten. Die Verteilung von Vitamin D an all jene Leute, welche während der Pandemie kaum das Haus verlassen sollten und konnten, ist also in erster Linie dafür gedacht, einem etwaigen Vitamin-D-Mangel und den damit verbundenen Symptomen vorzubeugen.

Jedoch kam die Assoziation, dass Vitamin D bei der Bekämpfung von Covid-19 helfen könnte, nicht von irgendwo her. Bereits zu Beginn der Pandemie hatten erste Untersuchungen (Ali Daneshkhan, 2020) (José L Hernández, 2020) gezeigt, dass viele Patienten die an Covid-19 erkrankt waren, auch unter einem Vitamin-D-Mangel litten. Wie und ob sich dieser Mangel auf die Schwere der Erkrankung auswirkte oder ob ein höherer Vitamin-D-Spiegel bedeutete, dass man vor dem Virus besser geschützt sei, konnte so allerdings nicht nachgewiesen werden. Generell lag die Vermutung nahe, dass bei einem Vitamin-D-Mangel die Anfälligkeit für Infekte höher ist, da dieser auch häufig mit weiteren gesundheitlichen Beschwerden einhergeht.

Mittlerweile existieren mehrere Studien, die vermuten lassen, dass der Vitamin-D-Spiegel die Immunreaktion des Körpers auf SARS-Cov-2 beeinflussen kann. Eine erste evidenzbasierte Studie, die auf einen kausalen Zusammenhang hinweisen könnte, wurde im November 2020 publiziert (Rastogi A, 2020). In dieser wurde der immunmodulatorische Effekt des Vitamin Ds auf eine SARS-Cov-2-Infektion untersucht, indem infizierten Patienten Vitamin D in Form von Cholecalciferol verabreicht und die Auswirkungen auf den Krankheitsverlauf beobachtet wurde. Ein Großteil der Patienten, welche das Vitamin D erhielten, erholte sich schneller als die Kontrollgruppe.

Studien wie diese sind erste Hinweise darauf, dass Vitamin D aktiv das Infektionsgeschehen beeinflussen könnte. Und obwohl es noch ein langer Weg ist, bis genug Studien diesen Zusammenhang als wissenschaftlich gesichert belegen können, so zeichnet sich jetzt schon ein deutlicher Trend ab; egal ob aktiv oder vorbeugend: Einen Vitamin-D-Mangel auszugleichen würde die Bekämpfung der Pandemie vorantreiben. Deswegen haben nunmehr über 200 Wissenschaftler in einem offenen Brief (<https://vitamin4all.org/letter.html>, 2020) an ihre Regierung und dem Gesundheitswesen dazu aufgerufen, verstärkt Vitamin D bei der Bekämpfung von SARS-Cov-2 zu nutzen. Großbritannien's Verteilung von Vitamin D an Risikogruppen mochte zwar ursprünglich bloß dem Ausgleich eines Mangels dienen, könnte nun aber Vorreiter für eine ganz neue Strategie zur Bekämpfung der Pandemie sein an dem sich andere Länder ein Beispiel nehmen könnten. «

Fotos: unpict - stock.adobe.com (Seite 59), Thaut Images - stock.adobe.com (Seite 60)



Autorin

Chariklia Grammatiki

Dipl. Biophysikerin

Marc-Andre
Zimmermann
MZ-Datenservice
www.getpharma.de

