



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

COVID-19 - je třeba zvážit nízký referenční příjem vitamínu D na etiketě potravin - je to pravděpodobně role EFSA

V pandemii má preventivní účinek. V době onemocnění COVID-19 se toho o prevenci už hodně napsalo, ale jako by společnost úplně zapoměla, co má dělat - starat se intenzivně o své zdraví a nikoli se zaklínat, aby člověk nechytl infekci. (Upřímně, začít by se inhed mělo se zlepšením budoucí výuky na školách - dieta, pohyb, více pohody...kdo na tom pracuje?) Ale zpět - jedním z preventivních opatření je udržovat dostatečnou hladinu vitamínu D v těle. V současné době by hodnoty v séru / plazmě měly být vyšší než 75 nmol / l. Většina populace ani zdaleka nedosahuje těchto hodnot, zejména v jarních měsících (leden-duben).

Doporučená referenční hodnota pro označení potravin v nařízení EPR č. 1169/2011 uvádí 5 ug vitamínu D pro dospělého. EFSA ale dává doporučení DRV 15 ug (AI). Některá národní doporučení uvádějí 20 ug na osobu za den nebo více. K dosažení 75 nmol / l a více je dokonce zapotřebí denní dávka 30 ug nebo více. Ve velké studii v USA se nejnižší rizika asociovala s hodnotami okolo 135 nmol/l. EFSA uvádí UL, to je bezpečná dávka vitamínu D v dietě, 100 ug na osobu a den. Terapeutické rozpětí je tak ještě dostatečné.

V těle samozřejmě existuje produkce, díky tvorbě prekursorů v kůži, vlivem UV B záření a metabolitů cholesterolu. Ale nedostatek je bohužel znám po celý rok u části populace v ČR. Patří k nim i starší osoby, u nichž je tvorba v kůži přirozeně snižena. A tato skupina je nejzranitelnější v pandemii.

Vitamin D nezabrání infekci. Ale velmi dobře se ví, jak dokáže ovlivňovat imunitní systém organismu, včetně respiračního systému.

Nově se teď i ví, že dokáže ovlivňovat např. nádorové bujení tak, že mírní agresivní progresi nádorů (studie VITAL na 25000 respondentech, kteří brali 5,3 roku denně dávku 50 ug, JAMA, Nov. 2020, USA).

Bylo by užitečné, aby se EFSA a EK k této situaci vyjádřily ... zabrání se tak neregulovanému užívání malých a naopak velmi vysokých dávek vitamínu D v populaci.

Vitamin D je dostatečně bezpečný. Může posílit zdraví populace, která u nás bohužel není v nejlepším stavu ... zejména starší populace.

Je čas investovat do primární zdravotní prevence, která není společností bohužel příliš podporovaná... akutní léčba je nesmírně drahá a přináší velké utrpení. Nadějí je mladá generace, která si tyto souvislosti začíná uvědomovat.

prof. J.Ruprich, CZVP SZÚ