Tento vitamín 25-násobne znižuje riziko, že budete mať zdravotné komplikácie s Covidom

- CZ24 News | 23. listopadu 2020

Odhliadnuc od inzulínovej rezistencie, o ktorej sa píše v článku „Skutočnou pandémiou je inzulínová rezistencia“, čoraz väčšie množstvo výskumu odhaľuje jednu závažnú vec.

Vedci zisťujú, že nedostatok jedného z bežných vitamínov predstavuje jeden z hlavných rizikových faktorov pre ťažký priebeh infekcie ochorenia COVID-19, hospitalizáciu, zdravotné komplikácie a smrť.

Ako vplýva vitamín D na ochorenie COVID-19

Vitamín D dokáže posilniť váš imunitný systém v priebehu niekoľkých týždňov a podľa nedávneho výskumu by náprava nedostatku vitamínu D mohla vo svete zachrániť tisíce životov.

Ako 20.septembra 2020 uviedli v článku denníka *The Telegraph*konzervatívny člen Britského parlamentu David Davis a spisovateľ Matt Ridley:

„Existuje jedna chemická látka, o ktorej vieme, že je bezpečná, o ktorej vieme, že ju aj tak potrebuje mnoho ľudí, o ktorej je známe, že má potvrdenú úspešnosť pomoci ľuďom v boji s respiračnými ochoreniami a ktorá je taká lacná, že ju nepresadzuje žiadna veľká firma: vitamín D.

Nie je to všeliek, ale čoraz viac dôkazov naznačuje, že by u niektorých ľudí mohol zabrániť tomu, aby sa ochorenie COVID-19 zmenilo na vážne.“

Randomizovaný kontrolný test potvrdzuje, že vitamín D znižuje mieru hospitalizácií na JIS

Ako uviedol *The Telegraph*, zatiaľ čo počiatočná podpora pre vitamín D sa spoliehala na údaje, ukazujúce korelácie medzi hladinami vitamínu D, mierami infekcií a výsledkami COVID-19, teraz nám to potvrdzuje randomizovaný, kontrolovaný pokus.

Štúdia publikovaná na internete 29.augusta 2020 sledovala hospitalizovaných pacientov s ochorením COVID-19, ktorí okrem bežnej starostlivosti užívali aj hydroxychlorochín, azitromycín a doplnkový kalcifediol (analogický k vitamínu D3, známy tiež ako 25-hydroxycholekalciferol alebo 25-hydroxyvitamín D).

Výskumníci zistili, že títo pacienti mali výrazne nižší počet umiestnení na jednotke intenzívnej starostlivosti. Eliminovalo to aj úmrtia.

Z tých, ktorí dostávali kalcifediol, bolo potrebné prijať na JIS len 2%, v porovnaní s 50% tých, ktorí kalcifediol nedostávali. Povedané inak, pridanie vitamínu D 25-násobne znížilo riziko pacienta, že bude potrebovať intenzívnu starostlivosť.

Navyše, nik z tých, čo mali podporu vitamínu D, nezomrel, v porovnaní so 7,6% v skupine so štandardnou starostlivosťou.

Ako uviedli Davis a Ridley:

„Aj keď je vzorka príliš malá na to, aby sa dal vysloviť záver, že vitamín D odstraňuje u pacientov s ochorením COVID-19 riziko úmrtia, napriek tomu ide o ohromujúci výsledok.

Korešponduje to s tvrdením profesora Backmana, že náprava deficiencie vitamínu D by mohla znížiť úmrtnosť na polovicu. Na základe týchto najnovších dôkazov by teraz mala konať vláda.

Podávanie vitamínu D vo forme doplnkov je lacné – jedna tabletka nestojí ani pencu – a ľahko dostupné.

Teraz, keď už nemocnice čelia tlakom chrípky počas zimných mesiacov, mali by sa využiť všetky spôsoby, ako tento nápor znížiť. Toto nepochybne zachráni tisíce životov v akejkoľvek druhej vlne. Teraz nie je dôvod nekonať.“

Dostatok vitamínu D znižuje smrtnosť na polovicu

Ďalšia štúdia, publikovaná online 25. septembra 2020 na PLOS ONE, zistila, že pacienti s ochorením COVID-19, ktorých hladina vitamínu D bola aspoň 30 ng/ml, mali výrazne nižšie riziko nepriaznivých klinických výsledkov a tiež o 51,5% nižšie riziko úmrtia.

Pre túto štúdiu boli analyzované nemocničné údaje 235 pacientov, pozitívnych na ochorenie COVID-19. 74% z nich malo ťažké príznaky a 32,8% malo nedostatok vitamínu D. Ako uviedli autori:

„Po úpravách z dôvodu mätúcich faktorov sa objavila výrazná súvislosť medzi dostatkom vitamínu D a znížením klinickej závažnosti, hospitalizačnou smrtnosti, sérovými hladinami C-reaktívneho proteínu (CRP) a nárastom percenta lymfocytov.

Infekcii podľahlo len 7,9% pacientov s vážnymi príznakmi starších ako 40 rokov, ktorí mali dostatok vitamínu D, v porovnaní s 20% tých, ktorí mali v krvnom obehu hladinu 25(OH)D<30 ng/ml.

Výrazné zníženie sérového CRP, zápalového markeru, spolu so zvýšeným percentom lymfocytov naznačuje, že dostatok vitamínu D môže tiež pomáhať zmierňovať imunitnú reakciu, zrejme znížením rizika cytokínovej búrky v reakcii na túto vírusovú infekciu.

Naznačuje to preto, že zlepšenie stavu vitamínu D u celkovej populácie a konkrétne u hospitalizovaných pacientov má silný potenciálny prínos pre znižovanie závažnosti morbidít a smrtnosti, spájaných so získaním ochorenia na COVID-19.“

Jeden zo spoluautorov tejto štúdie bol Dr. Michael Holick, profesor medicíny, fyziológie, biofyziky a molekulárnej medicíny na lekárskej fakulte Bostonskej univerzity.

Holick je tiež členom odborného panelu GrassrootsHealth pre vitamín D a vo svete je všeobecne uznávaný ako jeden popredných odborníkov na vitamín D.

Vyššie hladiny vitamínu D znižujú riziko pozitívneho testu na SARS-CoV-2

V štúdii zo 17. septembra 2020 Holick so svojím tímom tiež uviedli zistenia ukazujúce, že ľudia s nižšími hladinami vitamínu D v krvi mali výrazne vyššie riziko pozitívneho testu na SARS-CoV-2.

Ľudia s hladinou vitamínu D aspoň 55 ng/ml (138 nmol/l) mali o 47% nižšiu mieru pozitívnosti na SARS-CoV-2 v porovnaní s tými, ktorých hladina bola pod 20 ng/ml (50 nmol/l).

„Dôkazy pre vitamín D sú ohromujúce. Počas pandémie by mali doplnok vitamínu D užívať všetci ľudia.“– Dr. David Grimes

Ešte aj po úpravách z dôvodu pohlavia, veku, etnickej príslušnosti a zemepisnej šírky bolo riziko pozitívneho výsledku testu u ľudí s hladinou vitamínu D 55 ng/ml nižšie, než u ľudí s hladinou 20 ng/ml.

Je nesporne veľa dôvodov, prečo nedôverovať testom na COVID-19. Vzhľadom k vysokej miere falošne pozitívnych výsledkov sú možno bezcenné. Napriek tomu ide v súčasnosti o jediný náš nástroj na posúdenie potenciálnej hodnoty akejkoľvek intervencie.

Ľuďom zúfalo chýba vitamín D

Aby v tom bolo jasno, USA a Európa používajú na meranie vitamínu D odlišné jednotkové miery.

USA používajú ng/ml a Európa, vrátane Spojeného kráľovstva, používa nmol/l. Údaj v ng/ml viete jednoducho previesť na nmol/l, keď údaj v ng/ml vynásobíte číslom 2,5.

Pre vysvetlenie, experti z panelu GrassrootsHealth (medzi ktorých patrí aj Holick) odporúčajú pre optimálne zdravie a prevenciu ochorenia hladinu vitamínu v rozmedzí 40 ng/ml a 60 ng/ml (100 nmol/l až 150 nmol/l).

Pre zdravie kostí sa odporúča hladina 30 ng/ml (75 nmol/l). V USA sa považuje za nedostatočnú hladina pod 20 ng/ml (50 nmol/l), zatiaľ čo Ministerstvo zdravotníctva Spojeného kráľovstva definuje deficienciu ako hladinu pod 10 ng/ml (25 ng/ml).

Podľa Greenbaumových údajov má veľa ľudí na severnej pologuli taký nedostatok vitamínu D, že pre dosiahnutie cieľovej hladiny 100 nmol/l či vyššej potrebujú zvýšiť svoje krvné hladiny vitamínu D štvor- až šesťnásobne!

Teraz je čas optimalizovať vašu hladinu vitamínu D

Keď teraz na západnej pologuli prichádza zima, je čas začať optimalizovať vaše hladiny vitamínu D. Odborníci varujú, že SARS-CoV-2 sa môže na jeseň a v zime objaví v zvýšenej sile, keď poklesnú teploty a miera vlhkosti, čím sa zvýši prenosnosť vírusu.

Optimalizácia vášho vitamínu D je obzvlášť dôležitá vtedy, keď ste starší alebo máte tmavšiu pokožku. Pre zaistenie šance na optimálnu činnosť vášho imunitného systému sa riaďte týmito tromi krokmi:

1. Zmerajte si svoju hladinu vitamínu D

V prvom rade si zistite, aká je u vás jeho počiatočná hladina. Jednoduchým a úsporným spôsobom, ako to urobiť, je kúpiť si testovaciu súpravu na vitamín D, prípadne požiadať vášho lekára, nech vám dá takýto test urobiť.

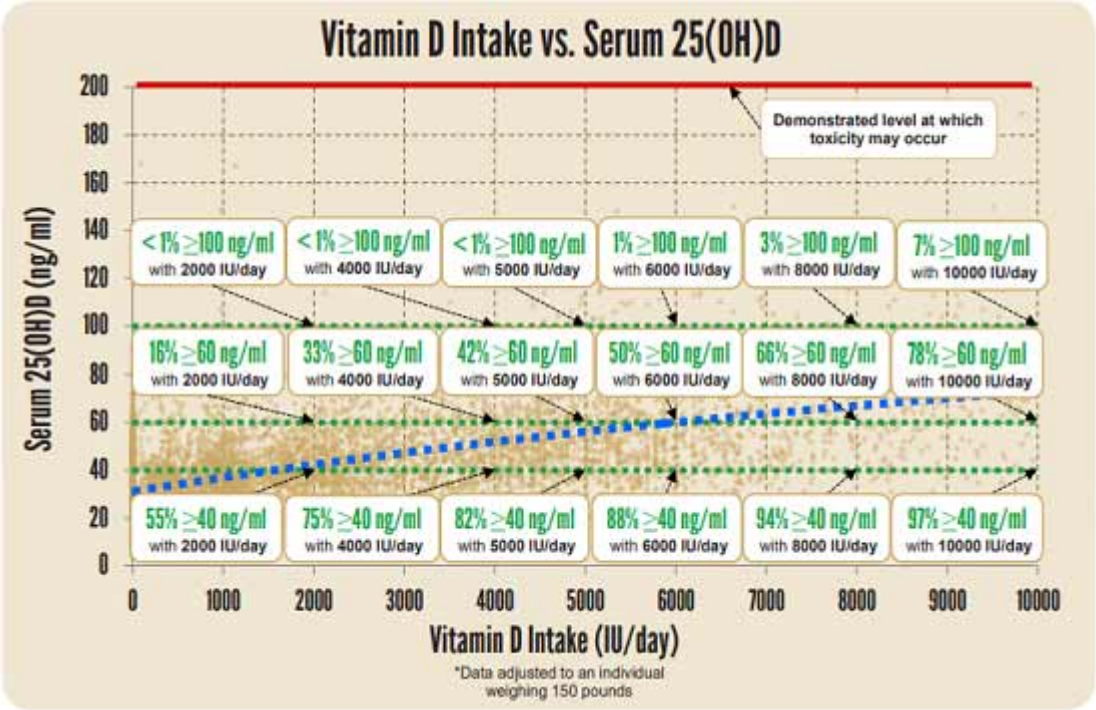
Keď budete poznať, aká je vaša krvná hladina, môžete posúdiť potrebnú dávku na udržanie alebo zlepšenie tejto hladiny. Aj tu platí, že sa máte usilovať dosiahnuť hladinu nad 40 ng/ml a ideálne medzi 60 až 80 ng/ml (európska miera: 100 nmol/l alebo, ideálne, 150 až 200 nmol/l).

2. Posúďte svoju individuálnu dávku vitamínu D3

Nasledujúci graf zobrazuje, koľko vitamínu D by ste mali užívať vzhľadom na vašu aktuálnu hladinu vitamínu D v krvi.

Horná červená čiara znázorňuje hladinu, pri ktorej môže dôjsť k toxicite.

*údaje upravené na osobu vážiacu 68 kilogramov



Svoju dávku si môžete ďalej doladiť tým, že vezmete do úvahy svoju počiatočnú hladinu vitamínu D. Môžete na to využiť buď nasledovnú tabuľku, alebo použiť vitamínovú kalkulačku GrassrootsHealth Vitamin D*calculator.

(Na prepočítanie ng/ml na nmol/l stačí len vynásobiť údaj v ng/ml číslom 2,5.)

Vitamin D intake observed to produce noted 25(OH)D serum levels in 90% of adults (age 18 years and older), weighing 150 lbs. (N=7324)

RECOMMENDED RANGE: 40-60 ng/ml

WHAT TO DO

1. **Test**
2. **Establish recommended intake level**
3. **Test again in 3-6 months**

(For supplements, vitamin D3, cholecalciferol may be used.)

Individuals should consult with a health care practitioner to develop a custom plan.

Change in Serum Level Based on Intake (IU/day) for 90% of Adults* (N=7324)

Current Level (ng/ml) ▼ / Expected Level (ng/ml) ▶	20	30	40	50	60
10	2000	4000	6000	10,000	10,000
15	1000	3000	6000	9000	10,000
20		2000	5000	8000	10,000
25		1000	4000	7000	10,000
30			3000	6000	10,000
35			1000	5000	9000
40				3000	8000
45				2000	6000
50					4000

** values rounded to the nearest 1000 IU; highest recommended intake is 10,000 IU/day*

Example: With a starting serum level of 20 ng/ml, an additional intake of approximately 5000 IU/day would be sufficient for 90% of adults (age 18 years and older, weighing 150 lbs) to achieve a serum level of at least 40 ng/ml.

Príklad:

Ak máte počiatočnú hladinu vitamínu D v krvi 20 ng/ml (50 nmol/l) a budete denne brať 5000 IU jednotiek vitamínu D, tak 90% dospelých ľudí časom dosiahne hladinu vitamínu D v krvi aspoň 40 ng/ml (100 nmol/l).

3. Opätovne sa otestujte

Nakoniec si potrebujete o 3 až 6 mesiacov svoju hladinu vitamínu D znova zmerať, aby ste posúdili, ako u vás funguje pobyt na slnku, respektíve dávka doplnku.

Zdroj: https://www.badatel.net