



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