

Miten varautua omikron virukseen

Korona on virusperäinen infektio tauti. Ihmisen immuuniteetista riippuu, miten hyvin me selätämme sen, jos saamme tartunnan. Maailmalla on tutkittu paljon D-vitamiinin ja vaikea-asteisen koronataudin yhteyttä. Niillä, jotka ovat enemmistönä teho-osastoilla tai kuolevat tautiin, on erityisesti alhainen D vitamiinitaso, ylipaino, perussairauksia ja korkea ikä.

Suomalaisten D vitamiinitasoa tutkittiin 2017 ja todettiin, että lähes puolella oli liian alhaiset arvot. Etenkin pitkinä talvikuukausina, jolloin auringon valoa ei juuri ole, D-vitamiinitasot ehtyvät. Sitä täytyy saada purkista. Jonkin verran saamme D vitamiinia ruoasta esim. rasvaisesta kalasta. Suomessa Valtion ravitsemusneuvottelukunta suosittelee aikuisille ja lapsille 10 mikrogrammaa, yli 75 vuotiaalle 20mikrog. D vitamiinia ympäri vuoden. Näyttää siltä, että se on liian vähän. Elimistö muuttaa D-vitamiinin kalsidioliksi. Veren kalsidioli tulisi olla yli 75, jotta esim. osteoporoosiin liittyvät murtumat estyisivät. 10-25mikrogr:lla ylletään vasta 50 nmol/l minimitasoon näin Duodecimin terveyskirjasto.

Väestötutkimukset osoittavat, että infektioriski kasvaa alle 75nmol/l pitoisuuksilla. Koronavirusinfektioon sairastumisriski on suurempi niillä, joiden veren kalsidiolipitoisuus oli alle 50 tai 75. Euroopan elintarvikeviraston kannanoton mukaan 100mikrogr/vrk D3-vitamiinia on aikuisille turvallinen yläraja (Duodecim Terveyskirjasto). Magnesium on myös tarpeellinen D vitamiinin imeytymisessä.

Immuuniteettiin virusta vastaan vaikuttaa D-vitamiinin lisäksi myös riittävä yöuni, terveellinen ruokavalio, liikunta erityisesti ulkoilmassa, c-vitamiini ja sinkki. Viimeaikaiset tutkimukset osoittavat, että melatoniini vahvistaa myös immuuniteettia ja se auttaa uniongelmissa. Toivoisin, että terveydenhoitoviranomaiset valistaisivat meitä näissä asioissa. **Helena ja Kauko Kekkonen**

Lähteet:

Duodecim Terveyskirjasto

Evidence Regarding Vitamin D and Risk of COVID-19 and Its Severity (MPDI Academic Journals 31.10.2021)

Vitamin D Supplementation Associated to Better Survival in Hospitalized Frail Elderly COVID-19 Patients: The GERIA-COVID Quasi-Experimental Study (MPDI 02.11.2020)

Vitamin D Status in Hospitalized Patients with SARS-CoV-2 Infection (JCEM 27.10.2020)

Researchers find low magnesium levels make vitamin D ineffective. **By American Osteopathic Association**

COVID-19: Melatonin as a potential adjuvant treatment

[Rui Zhang](#),^a [Xuebin Wang](#),^a [Leng Ni](#),^a [Xiao Di](#),^a [Baitao Ma](#),^a [Shuai Niu](#),^a [Changwei Liu](#),^{a,*} and [Russel J. Reiter](#)^{b,**} Published online 2020 Mar 23.