

Vitamin D als Schutz vor COVID-19?

Nach der zuletzt gezeigten Studie, die einen Zusammenhang zwischen ultravioletter (UV) Strahlung und Todesfällen durch COVID-19 nahelegte, deuten weitere Studien auf positive Effekte der Sonne im Kampf gegen die Pandemie hin. Die Versorgung mit Vitamin D könnte ein möglicher Indikator für den Schweregrad der Erkrankung und das Sterblichkeitsrisiko bei Corona-Patienten sein.

Aktuell steigen die Meldungen von Neuinfektionen mit COVID-19 wieder an. Die befürchtete „zweite Welle“ ist bislang aber nicht sichtbar – und das soll möglichst auch so bleiben! Es ist bekannt, dass Raucher und Menschen mit Grunderkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Asthma, Diabetes, starkes Übergewicht, Bluthochdruck oder Krebs ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf von COVID-19 aufweisen. Vor allem ältere und immunsupprimierte Menschen stehen im Fokus der Schutzmaßnahmen.

Ein weiterer Zusammenhang kristallisiert sich heraus: je niedriger die Vitamin-D-Spiegel der Erkrankten sind, desto schwerer die COVID-19 Verläufe und desto höher das Sterblichkeitsrisiko. Dies fanden Forscher der Universität Hohenheim nach Durchsicht mehrerer Dutzend Studien heraus.¹ „Die wichtigste Vitamin-D-Quelle ist die Bildung in der Haut durch das Sonnenlicht“, so Prof. Dr. Hans-Konrad Biesalski, Ernährungsmediziner an der Universität Hohenheim. Insbesondere Menschen, die älter als 65 Jahre sind oder sich selten im Freien aufhalten, haben Schwierigkeiten, ausreichend Vitamin D über die Haut aufzunehmen.

Die Aufnahme von Vitamin D über die Nahrung ist meist nicht hinreichend, um ein adäquates Versorgungsniveau zu erreichen. Auch Nahrungsergänzungs-

mittel sollten in ihrer Dosierung durch den behandelnden Arzt abgestimmt werden. **Die besten Vitamin-D-Quellen: Sonne tanken, im Freien aufhalten und auf die Ernährung achten!** Bei Verdacht auf eine Infektion – hiermit ist auch eine Influenza gemeint – sollte der Vitamin-D-Spiegel vom Hausarzt geprüft werden.



Sonne, Spaziergang im Freien und eine ausgewogene Ernährung helfen, das Infektionsrisiko zu reduzieren

Was passiert im Körper bei einer Infektion wenn ein Vitamin-D-Mangel vorliegt?

- Vitamin D reguliert das Immunsystem und auch den Blutdruck
- Eine Infektion mit COVID-19 greift diese Systeme an – liegt ein Mangel an Vitamin D vor, geraten die Systeme durcheinander
- In der Folge kann es zu gravierenden Veränderungen in den Lungenbläschen kommen, was das sog. Akute Atemnotsyndrom hervorruft

Verlassen Sie also mittags Ihr (Home) Office, machen Sie mit der Familie ein Picknick im Sonnenschein und bestärken Sie ältere Familienmitglieder darin, das eine oder andere Extra-Sonnenbad zu nehmen.

Bleiben Sie weiter gesund und genießen Sie die letzten Züge des Sommers!

¹ Biesalski HK (2020). Vitamin D deficiency and co-morbidities in COVID-19 patients – A fatal relationship?

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352364620300067?via%3Dihub>