

Déčko zablokuje virům vstup do buňky. Nezapomínejte na zázračný vitamín

21.11.2021 - redakce Babinet.cz

Vitamin D je hvězdou mezi vitaminy. Podporuje správnou funkci imunitního systému. Ne náhodou jej v současné době lékaři doporučují i v prevenci covid-19. Bez něho je obranyschopnost oslabená a lidé snáze onemocní. Situace je teď o to vážnější, že další vlna pandemie stále není na ústupu a je doba podzimních respiračních infekcí.

Déčko se označuje jako supervitamin a tento přívlastek si opravdu zaslouží. Má komplexní vliv na lidský organismus. Ovšem v poslední době se nejčastěji skloňuje jeho přínos pro správné fungování imunitního systému. Pokud někomu déčko dlouhodobě chybí je mnohem náchylnější k respiračním infekcím, chřipce a podle nových studií i covidu-19. Vědci ze Sussexské univerzity dokonce upozorňují, že pravděpodobnost nákazy je dokonce třikrát až čtyřikrát větší.

Déčko zablokuje viru vstup do buňky

Vitamin D je ovšem nepostradatelný i v případě, že člověk onemocní. Má-li pacient dostatek déčka, zafunguje jako ochranný štít a pomůže blokovat cesty, kterými viry pronikají do buněk. Jestliže ho má ale nemocný málo, vystavuje se značnému riziku. Podle zjištění australských lékařů je totiž dvakrát náchylnější k vážnějšímu průběhu nemoci a samotná léčba pak zabere mnohem více času. Proto doktoři u hospitalizovaných pacientů s koronavirem sledují jeho hladinu. Pokud je nízká, začnou pacientům ihned vitamin D podávat. V Dublinu odborníci vyzorovali, že u nemocných, kteří déčko užívali, také klesl počet plicních infekcí o polovinu.

Pro aktivaci imunitních procesů se doporučuje denně přijmout přibližně 2000 IU. Lidé trpící obezitou ale potřebují denně přijmout dvojnásobek až trojnásobek.

Obzvláště pozor na nedostatek vitamínu D by si měli dát starší ročníky. „*Tvorba vitamínu D v kůži se snižuje s věkem, u seniorů se ho vytvoří ve srovnání s mladými dospělými dokonce 4x méně,*“ upozorňuje MUDr. Hana Pospíšilová. „*Obezřetní by měli být především ti, kteří žijí v domovech důchodců, v LDN, nebo jsou uzavřeni doma. Tedy všichni, kdo mají nedostatek slunečního světla.*“

Mohu nějak podpořit tvorbu vitamínu D v organismu?

"Přirozeným zdrojem vitamínu D je sluneční UV záření. Mimo sluneční záření je možné vitamin D v těle kompenzovat konzumací vybraných potravin jako jsou například v tresčí játra a maso tučných mořských ryb. V menší míře je vitamin D též ve vejcích a játrech dalších živočichů. Možné je též, ideálně po konzultaci s lékařem, použití farmak ať již podávanými ústy nebo nitrožilně," odpověděl MUDr. Ivo Sotorník, DrSc. ze společnosti synlab czech.

Potraviny bohaté na vitamin D

- tučné ryby - losos, pstruh, makrela, tuňák, slaneček či úhoř, čerstvé či konzervované (šprotky, sardinky, tuňák) - jsou výborným zdrojem vitaminu D
- rybí olej
- plnotučné kravské mléko a tvrdé sýry. Některá mléka jsou vitaminem D obohacována uměle. Totéž platí o některých druzích sójového či rýžového mléka.
- vepřové sádlo a slanina
- hovězí játra jsou také vynikající zásobárnou vitaminu D i jiných živin, jako jsou vitamin A, železo nebo bílkoviny
- vejce (od slepic z volného chovu obsahují až 5x více vitaminu D než ta od slepic chovaných v kleci)

zdroj:

www.naturevia.cz

<https://www.euclaboratore.cz/o-nas/napsali-o-nas/vitamin-d-nas-chrani-pred-viry-vcetne-koronaviru-unavou-a-celou-radou-onemocneni>