

Vitaminem D proti covidu

11.11.2020 Lidové noviny - MARTIN JEŽEK

strana: 12 rubrika: Medicína

Vitaminem D proti covidu

Vitaminy jsou pro zdraví člověka velice důležité. Hrají významnou roli v naší imunitě. V souvislosti s nemocí covid-19 se často hovoří o **nedostatku „děčka“** v našem organismu.

MARTIN JEŽEK

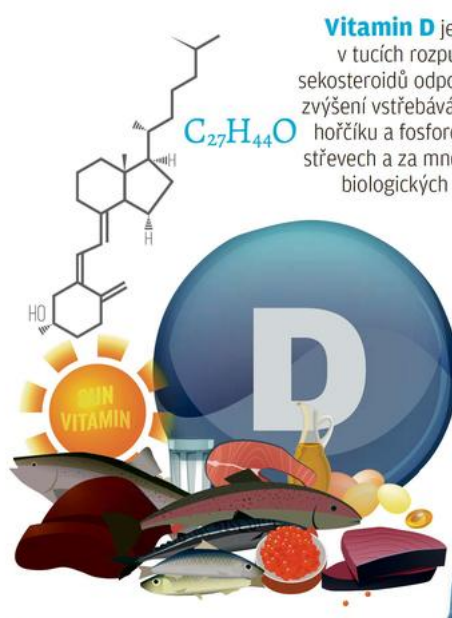
Je podzim, jsme v karanténě, ohrožuje nás nemoc covid-19. Měli bychom podstatně omezit styky s okolím a pracovat pokud možno z domova. A měli bychom se také snažit posilovat imunitu, například pomocí vitaminů a minerálů. Ale proč jsou pro člověka vlastně důležité?

„Vitaminy a minerály jsou obecně látky, které napomáhají správnému fungování našeho těla. Potřebujeme je tedy k tomu, abychom byli zdraví.“ říká brněnská profesorka patofyziologie Julie Dobrovolná. „Základní otázku ovšem je, jak řešit jejich nedostatek.“

Vitamin D schází skoro všem, nejvíce dětem a seniorům. Jeho nedostatek by mohl mít vztah k těžkému průběhu nemoci covid-19.

„Zdá se, že užívání doplňků stravy je pro zdraví méně přínosné než uhrazení chybějící látky z jejího přirozeného zdroje, například právě z potravy.“ vysvětluje Julie Dobrovolná působící v centru RE-CETOX. Jde o výzkumný ústav spadající pod Přírodovědeckou fakultu Masarykovy univerzity. Je zaměřená na výzkum zdravotních rizik spojených s chemickými látkami v našem životním prostředí.

Nedostatek vitaminu D



Vitamin D je skupina v tučných rozpustných sekosteroidů odpovědných za zvýšení vstřebávání vápníku, hořčíku a fosforečnanů ve střevě a za mnoho dalších biologických účinků



vily studie, které naznačují možný vztah nedostatku vitaminu D

třeba sluneční záření. Přesněji jde o jeho ultrafialovou složku. Na

spěšnější než jejich neobohacené sestřičky. Opravdu nám ale pomo-



dávání zdraví prospěšných látek do krmiva pro hospodářská zvířata. Pak máme třeba jod v mléce nebo omega-3 mastné kyseliny ve vejcích.

Obsah živin potravině může výrobce zdůraznit na obalu. Proto se vyplácí etikety potravin číst. „Potravinové doplňky nemohou být plnohodnotnou náhradou kvalitní stravy,“ upozorňuje profesorka Dobrovolná.

Tabletka limetku nenahradí

Plnohodnotná strava má podle ní oproti doplňkům řadu výhod. „Je to zejména vyšší pestrost zastoupených látek, jejichž vzájemné působení mnohdy ani neznáme, přítomnost vlákniny a přítomnost protektivních látek ze skupiny antioxidantů,“ vysvětluje. „V přirozené formě mohou působit mírně odlišným způsobem.“

Je tedy jasné, že ačkoli se o to někdo může i přit, tabletka nám limetku nenahradí. Výrobce totiž do tabletky nemůže nikdy dodat takové množství látek jako příroda. Jednotlivé důležité látky v ní být mohou, ale výsledek nemusí dopadnout pro strávání dobře.

Vitaminy a minerální látky v tabletách musí výrobce napřed syntetizovat a doplnit o další přísady. Teprve pak z nich tablety vylisuje. V nabídce jsou také multivitaminové přípravky, které obsahují velké množství různých látek současně. Málodko ale tuší, že mohou být i nebezpečné.

Pestrá strava

Zejména v případě doplňků stravy se směsí vitaminů a minerálů může docházet k jejich vzájemným interakcím. Znamená to, že člověku dokážou spíš život zkomplikovat. Třeba vápník snižuje vstřebatelnost železa, jehož dlouhodobý nedostatek může způsobit chudokrevnost. Nesmíme také zapomenout, že z jídla bychom měli mít určitý požit. U doplňků stravy chybí sto procent.

Nic se nemá přehánět, ani příjem doplňků stravy. Hlavně bychom měli jíst pestře. Nejlepší je si něco vybrat z každé skupiny potravin a nesoustředit se na jeden výrobek, na jednu značku jogurtu, jeden druh sýra.

Když jíme pestře, není problém všechny důležité látky tělu dodat. Podle odborníků